#1 BESTSELLER INTERNATIONAL

ÎI/6IR6 P6NTR0 LJCRoRI

iMpeKfecre

Cum să te accepţi într-o lume care caută perfecţiunea

HAEI*\IN SI/NIM

#1 BESTSELLER
INTERNATIONAL

#1 BESTSELLER INTERNATIONAL

m m pentro LacRüRl iMppRFecTe

Cum să te accepţi într-o lume care caută perfecţiunea

#1 BESTSELLER INTERNATIONAL

m m peNTKo LüCRoRi <MpeRfecT£

Cum să te accepţi într-o lume care caută perfecţiunea

*

IUBIRE PENTRU LUCRURI IMPERFECTE

*

•; • • ' . V

. *

* • ,

\V'
#

Haemin
Sunim

Ilustraţii de
Lisk Feng

Traducere din engleză
de Crina Doltu

IUBIRE PENTRU

L
U
C
R
U
R
I.
~

^

I

M

P

E

R

F

E

C
T
E

CUM SĂ TE ACCEPŢI ÎNTR-O LUME CARE CAUTĂ PERFECŢIUNEA

EDITORI:

Silviu Dragomir Vasile

Dem. Zamfirescu

Magdalena Mărculescu

DIRECTOR:

Crina Drăghici

REDACTARE:

Andreea Tudorică

DESIGN COPERTĂ:

Alexe Popescu

DIRECTOR PRODUCŢIE:
DTP:

Răzvan Nasea

CORECTURĂ:

I

r

i

n

a

B

o

t

e

z

a

t

u

D

u

ș

a

U

d

r

e

a

-

B

o

b

o

r

e

l

Conţinutul acestei lucrări electronice este protejat prin Copyright (drepturi de autor), iar cartea este destinată exclusiv utilizării ei în scop privat pe dispozitivul de citire pe care a fost descărcată. Orice altă utilizare, incluzând împrumutul sau schimbul, reproducerea integrală sau parţială, multiplicarea, închirierea, punerea la dispoziţia publică, inclusiv prin internet sau prin reţele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu

posibilitatea recuperării informaţiei, altele decât cele pe care a fost descărcată, revânzarea sub orice formă sau prin orice mijloc, fără consimţământul editorului, sunt interzise. Dreptul de folosinţă al lucrării nu este transferabil.

Drepturile de autor pentru versiunea electronică în formatele existente ale acestei lucrări aparţin persoanei juridice Lifestyle Publishing SRL.

Titlul original: Love for Imperfect Things: How to Accept Yourself in a World Striving for Perfection

Autor: Haemin Sunim

Ilustraţii de: Lisk Feng

Copyright © 2016 by Haemin Sunim

English translation copyright © 2018 by Deborah Smith and

Haemin Sunim

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Penguin Books, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

Copyright © Lifestyle Publishing, 2019 pentru prezenta ediţie

O.P. 16, Ghişeul 1, C.P. 0490, Bucureşti Tel.: +4 021 300 60 90

; Fax: +4 0372 25 20 20 e-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.lifestvlenublishing.ro

ISBN (print): 978-606-789-177-5 ISBN (epub): 9786067893847

IUBIRE PENTRU LUCRURI IMPERFECTE

Adevărata libertate înseamnă să nu te temi de imperfecţiune.

— maestrul zen Sengchan, secolul al VI-lea

Introducere

EXISTĂ MOMENTE ÎN VIAŢĂ când descoperim un film care ne rămâne în suflet pentru o perioadă îndelungată. Pentru mine, Cândva pe aici, trecea un râu* este un astfel de film. Acţiunea se petrece în prima jumătate a secolului XX, având ca fundal minunatul peisaj al statului Montana, iar filmul este povestea familiei Maclean, pentru care pescuitul este la fel de important ca şi religia. Tatăl este un preot prezbiterian cu doi fii. Fiul cel mare, Norman, duce o viaţă respectabilă şi devine profesor la universitate. Fiul cel mic, Paul, ajunge să ducă o viaţă depravată în timp ce lucrează ca jurnalist pentru un ziar local; dependenţa de jocurile de noroc îl îngroapă în datorii şi, în final, este ucis în bătaie pe o alee. Tatăl, măcinat de pierderea fiului, vorbeşte în faţa congregaţiei în cadrul slujbei de duminică, abia stăpânindu-şi emoţiile şi exprimându-şi dragostea pentru el „Putem iubi întru totul, chiar şi fără a înţelege totul", spune el

Pentru tată era dificil să înţeleagă de ce Paul a trebuit să ducă o viaţă depravată. Şi totuşi, acest lucru nu l-a oprit să-şi iubească fiul – pentru că, în viziunea lui, dragostea transcende înţelegerea umană. Altfel decât iubirea pentru cineva doar atunci când ai sentimentul că înţelegi ceea ce iubeşti, dragostea profundă, statornică a tatălui nu încetează nici atunci când persoana iubită se comportă într-un mod cu care acesta nu este de acord. în adâncul inimii sale, dragostea curge neîncetat, asemenea unui râu.

---

* A River Runs Through It. în original. ÎN. red.t

CÂND NE ANALIZĂM VIEŢILE, observăm multe lucruri imperfecte, aşa cum observăm firele de praf de pe o oglindă veche. Există tot felul de lucruri care ne fac să ne simţim nemulţumiţi sau nefericiţi: cuvintele noastre deseori diferă de fapte, relaţiile ne sunt tensionate din cauza greşelilor, chiar şi planurile puse cel mai bine la punct o iau razna. în plus, pe parcursul vieţii le provocăm celorlalţi diverse răni, intenţionat sau neintenţionat, lucru care ne face să ne simţim vinovaţi şi să regretăm.

Dar şi dacă ne uităm la familiile noastre şi la prietenii noştri, observăm acelaşi lucru. Copilul care nu îşi ascultă părinţii; propriii tăi părinţi care nu te înţeleg; soţul sau soţia care nu se comportă în mod rezonabil. Prietenii apropiaţi care au obiceiuri ce le dăunează sănătăţii te fac să te îngrijorezi pentru starea lor. în fiecare dimineaţă, când urmărim ştirile, observăm că lumea e plină de şi mai multe lupte, şi mai multe accidente, şi mai multă discordie. Pare că nu se vor termina niciodată.

Şi totuşi, deşi întâlnim multe astfel de lucruri imperfecte în lumea în care trăim, nu putem decât să le iubim. Pentru că vieţile noastre sunt mult prea preţioase pentru a le petrece batjocorind şi urând ceea ce nu ne atrage, ceea ce nu înţelegem. Pe măsură ce ne maturizăm spiritual, dezvoltăm în mod natural mai multă empatie şi încercăm să privim lucrurile şi din perspectiva celorlalţi. La rândul său, acest lucru ne învaţă să acceptăm imperfecţiunile altora şi pe ale noastre cu mai multă eleganţă şi compasiune, aşa cum o mamă îşi iubeşte copilul, orice ar fi.

Am adunat în acest volum cugetările mele despre cum am învăţat să privesc lumea şi pe mine însumi cu mai multă compasiune. Am fost inspirat de oameni care mi-

au împărtăşit poveştile vieţilor lor, care mi-au pus întrebări în cadrul discursurilor mele publice sau pe reţelele sociale; ei sunt cei care mi-au deschis inima şi mi-au adâncit înţelepciunea. Mă rog ca această carte să te călăuzească în momentele de disperare şi să îţi aducă pace în clipele grele.

— Haemin

Sunim

Şcoala

inimilor

frânte, Seni

Capitolul 1

Grija de sine

Când devenim mai buni cu noi înșine,
putem deveni mai buni cu lumea.

Nu fi prea bun

AI FOST CUMVA UNUL DINTRE ACEI COPII lăudaţi pentru că sunt cuminţi? Ai încercat apoi să fii cuminte, fiind mereu de acord cu părinţii, profesorii sau rudele mai în vârstă? Chiar dacă uneori a fost greu, ai învăţat să nu te plângi şi ai suportat în tăcere? Iar acum, adult fiind, continui să simţi responsabilitatea de a-i mulţumi pe alţii? Faci mereu un efort să nu deranjezi sau să nu fii o povară pentru alţii? Dar atunci când cineva îţi face zile fripte, încerci să te împaci cu situaţia sau să o ignori, pentru că nu îţi stă în fire să spui sau să faci ceva ce ar putea eventual să rănească altă persoană sau să facă pe altcineva să nu se simtă bine?

AM ÎNTÂLNIT MULŢI OAMENI buni care suferă de depresie, atacuri de panică şi alte tulburări emoţionale din cauza relaţiilor interumane dificile. Astfel de oameni au tendinţa de a fi blânzi, manieraţi şi grijulii cu ceilalţi. Sunt genul de persoane devotate care în mod obişnuit pun dorinţele altora înaintea celor proprii. Oare de ce se întâmplă, m-am întrebat, ca astfel de oameni să cadă pradă suferinţei mentale şi emoţionale?

Şi eu eram introvertit şi docil când eram copil, şi de aceea eram deseori lăudat că sunt cuminte. Un fiu bun, care nu le cauza părinţilor niciun fel de necazuri, un elev silitor care îşi asculta profesorii – tot ce am învăţat astfel a fost că e bine să fii bun. Dar când am ajuns la facultate, am simţit că a fi doar cuminte ar putea deveni o problemă. Când lucram în echipe cu studenţi mai inteligenţi decât mine, cu personalităţi mai puternice, am observat că sarcinile pe care toţi voiau să le evite îmi reveneau mereu mie. Continuam să îmi spun că era bine să

fiu de treabă, dar, pe măsură ce trecea timpul, acest lucru a început să îmi pricinuiască destul de mult stres. Când mi-am deschis sufletul şi am stat de vorbă sincer cu un vechi prieten, care urma aceleaşi studii, acesta mi-a dat următorul sfat:
— Fii mai întâi bun cu tine, abia apoi cu ceilalţi.

M-au străfulgerat spusele lui. Până în acel moment îmi făcusem griji numai legat de ce gândeau alţii despre mine. Nici nu îmi trecuse serios prin cap să- mi port mie însumi de grijă, să mă iubesc pe mine însumi.

ATUNCI CÂND SPUNEM CĂ cineva este „de treabă", ne referim, în realitate, la faptul că acea persoană respectă voinţa altora şi nu are tendinţa să iasă în evidenţă. Cu alte cuvinte, persoanele care sunt frecvent numite „de treabă" sunt cele care reuşesc să îşi înfrâneze propriile dorinţe în favoarea celorlalţi. Dacă o persoană mă ascultă mereu şi îmi urmează sfaturile, sigur că am s-o plac şi o voi considera de treabă. Se pare că a fi „de treabă" se referă uneori şi la cineva care se gândeşte atât de mult la alţii, încât nu îşi poate exprima propria voinţă.

Deşi nu este întotdeauna cazul, există un anume tipar care poate fi observat în relaţia cu persoana care ne-a crescut. Mulţi dintre cei care sunt aşa modeşti au crescut cu un tată dominant sau cu o mamă cu voinţă puternică. Sau este un copil mijlociu care nu a primit multă atenţie din partea părinţilor, acest lucru trezind în el o dorinţă puternică de a obţine recunoaşterea părinţilor supunându-se acestora în toate privinţele. în anumite cazuri, când relaţia dintre părinţi nu funcţionează chiar bine sau însăşi dinamica familiei este dificilă într-un fel sau altul, există aceia care preiau răspunderea de a-şi face părinţii fericiţi, fiind „cuminţi".

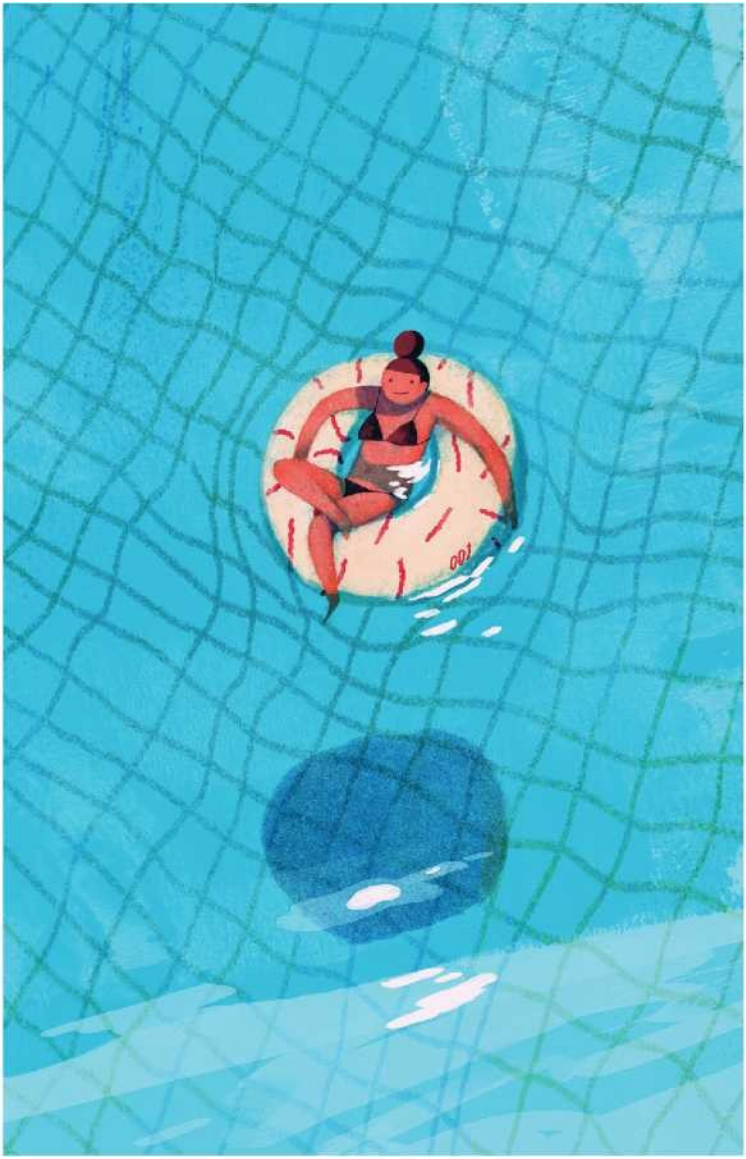
Problema este însă că, atunci când trăim după cum ne cer alţii, neglijăm involuntar propriile dorinţe şi nevoi. Dacă în copilărie ai fost indiferent faţă de propriile sentimente, minimalizându-le

valoarea sau chiar considerându- le neimportante, ca adult nu vei putea spune cu certitudine ce îţi doreşti să faci sau cine eşti ca persoană. Apoi, când întâlneşti o persoană care te tratează nedrept sau îţi îngreunează situaţia, furia care ar trebui direcţionată spre instigatorul acesteia se blochează în tine şi ajunge să te atace. Şi asta pentru că nu ştii cum să-ţi exprimi sentimentele corespunzător. „De ce sunt aşa un idiot şi nu pot nici măcar să îmi exprim sentimentele cum se cuvine? De ce nu pot să vorbesc sincer?”

MAI PRESUS DE TOATE, TE ROG, NU UITA ASTA: ceea ce simţi nu ar trebui ignorat, căci este un lucru foarte important. Sentimentele tale nu vor dispărea cu uşurinţă doar pentru că decizi să le reprimi sau să le ignori. Multe probleme de ordin psihologic apar atunci când reprimarea devine un obicei, iar energia acelor sentimente reprimate nu reuşeşte să găsească o cale de eliberare sănătoasă. Aşa cum apa stătătoare devine urât mirositoare şi toxică, aşa se întâmplă şi cu trăirile noastre.

Dar nu este prea târziu. De acum încolo, înainte de a merge mai departe cu ceea ce alţii îşi doresc să faci, te rog, ascultă vocea din interiorul tău, care îţi va spune ce-ţi doreşti cu adevărat. Chiar şi atunci când te simţi asaltat de cereri necontenite, dacă nu vrei cu adevărat să faci ceva, nu te sili să continui, obosindu-te până în punctul în care nu mai poţi face faţă. în schimb, încearcă să îi faci pe ceilalţi să înţeleagă ceea ce simţi, exprimându-te în cuvinte. Să nu te îngrijorezi dacă, exprimând ceea ce simţi, celălalt nu o să te mai placă, iar relaţia voastră va deveni tensionată. Dacă ar fi ştiut ce simţi cu adevărat, probabil nu te-ar fi solicitat astfel.

Chiar şi atunci când toţi spun „Hai să bem o cafea!” dacă tu ai vrea un chai latte, este în regulă să spui „Eu aş prefera un chai latte în loc de cafea”. Considerăm că este bine să fim buni cu alţii, dar nu uita că ai responsabilitatea să fii în primul rând bun cu tine.



*

învaţă să exprimi ceea ce simţi fără să te chinuie aceste lucruri.

Este o abilitate obţinută pe viaţă, la fel de importantă cu a învăţa să citeşti. Fără ea, se acumulează insatisfacţia, se iscă certuri, iar relaţiile pot erupe ca un vulcan.

*

Te simţi frustrat atunci când eşti singurul care lucrează?

Dacă e aşa, nu-ţi reprima acest sentiment; exprimă-1: – Este greu să reuşesc de unul singur. Ai putea, te rog, să mă ajuţi? încetul cu încetul, va deveni mai uşor să-ţi exprimi sentimentele.

Când cineva îţi cere o favoare, nu uita că poţi spune:

— îmi pare nespus de rău, dar nu pot face acest

*

lucru. Nu ai nicio obligaţie să preiei o sarcină care va fi o mare povară pentru tine.
Iar dacă relaţia devine tensionată pentru că nu faci acea favoare, înseamnă că de la bun început nu a fost o relaţie de durată.

Aşa cum în avion ţi se spune să pui unui copil masca de oxigen abia după ce ţi-ai pus-o pe a ta, nu e nimic egoist în a avea grijă în primul rând de tine.

Doar dacă eşti fericit vei putea să-i faci şi pe cei din jur fericiţi.

*

Când ai grijă de tine în primul rând, şi lumea te va considera demn de grijă.

*

în acelaşi fel în care, atunci când eşti îndrăgostit, doreşti să petreci timp doar cu acea persoană, încearcă să-ţi acorzi ţie însuţi timp – meriţi grija şi atenţia ta.
Fă-ţi cinste cu o masă delicioasă, o carte bună, o plimbare într-un decor fermecător. Aşa cum ai investi în persoana pe care o iubeşti, aşa ar trebui să investeşti şi în tine.

*

Dragul meu prieten,

Pentru că există o parte a ta care este imperfectă

sau frântă, poţi fi motivat să te străduieşti pentru a

o depăşi şi, în cele din urmă, îţi poate aduce

succes în viaţă.

Te poate ajuta şi să-i înţelegi pe alţii, şi să devii

mai milostiv.

Nu dispera din cauza imperfecţiunilor din tine.

Priveşte-ţi defectele cu iubire.

*

Este în regulă să ai defecte.

Cum ar putea vieţile noastre să fie albe şi curate,

asemenea unei foi de hârtie?

Viaţa ne afectează în mod natural

trupurile, minţile şi relaţiile.
Decât să alegi o viaţă în care nu faci nimic de frică
să nu comiţi greşeli, alege o viaţă care se
îmbunătăţeşte prin eşecuri şi durere. Şi strigă cu
voce tare sinelui tău care se zbate:
— Te iubesc atât de mult!

*

Toţi purtăm în inimi secrete pe care nu le putem
împărtăşi uşor altora.
Acestea pot fi legate de boală, bani, sexualitate,
relaţii sau familie.
Ele pot evoca sentimente profunde de inferioritate,
ruşine, anxietate sau vină.
Dar din cauza poverii secretelor devenim mai umili
şi mai înţelegători.
Nu-i judeca pe oameni după aparenţe, căci ar putea

*

avea greutăţi pe care nimeni nu le poate sesiza.
Văzând pe reţelele sociale cum prietenii tăi se distrează, ai simţit vreodată invidie?
Una dintre greşelile noastre frecvente este să comparăm cum ne simţim în interior cu felul în care prietenii noştri par în exterior.
Nu ştim ce se petrece în interiorul prietenilor noştri, dar suntem conştienţi de cele ce se întâmplă în interiorul nostru.
S-ar putea ca prietenii tăi să te invidieze pentru postările tale de pe reţelele sociale, tară să ştie ce se petrece cu adevărat în viaţa ta.

*

Te-ai simţit vreodată inferior
din cauza unei verişoare căreia îi merge mai bine
decât ţie? Poate este mai inteligentă decât tine,
merge la o şcoală mai bună, lucrează la o companie

mai bună. Dar ţine minte că niciunul dintre noi nu poate şti cum ni se vor transforma vieţile în final. Deşi şcoala şi serviciul pot fi măsuri ale succesului, cu cât înaintezi în vârstă, cu atât vor deveni mai puţin importante. Adevăratul câştigător este cel care este fericit cu viaţa lui.

*

Poate pari neatrăgător nu pentru că ai multe trăsături neatrăgătoare, ci pentru că asta crezi şi pentru că pari stânjenit. Chiar dacă ai trăsături neatrăgătoare, dacă eşti încrezător şi te simţi în largul tău, nu vei avea astfel de probleme.
Ţine minte că cea mai atrăgătoare trăsătură de caracter a ta este încrederea în tine.
Este în regulă să nu te plasezi pe locul întâi, doi sau chiar trei.

*

Nu te compara cu alţii, ci cu vechiul tu.

Să te placi pentru că te străduieşti cu adevărat. Şi continuă să ai încredere în tine.

*

Dacă permiţi criticilor să te supere, atunci încet-încet, te vei ofili, iar în final nu vei reuşi să faci nimic.

Criticii tăi exact asta speră.

Nu le permite celor care te critică să-ţi decidă destinul. De fiecare dată când eşti criticat, strigă şi mai tare: – Indiferent ce spuneţi, nu voi renunţa.

Vom vedea cine are dreptate într-un final.

*

„De ce să îţi fie viaţa distrusă de critica acelora care nu te cunosc şi cărora nu le pasă de tine?” – Seok-Cheon Hong prima celebritate homosexuală declarată din Coreea

*

Dacă o să crezi ce spun alţii despre tine, aceştia vor începe să te controleze.
Nu tot ceea ce apare în mintea ta este adevărat. Nu lăsa opinia altcuiva să îţi dicteze viaţa.

*

„Dacă auzi o voce în interiorul tău care spune că nu poţi picta, atunci pictează cu orice preţ şi vocea va fi redusă

la tăcere”.

— Vincent Van Gogh

*

Suntem vrednici să fim iubiţi, dar nu datorită lucrurilor pe care le facem bine, ci pentru că suntem fiinţe preţioase.

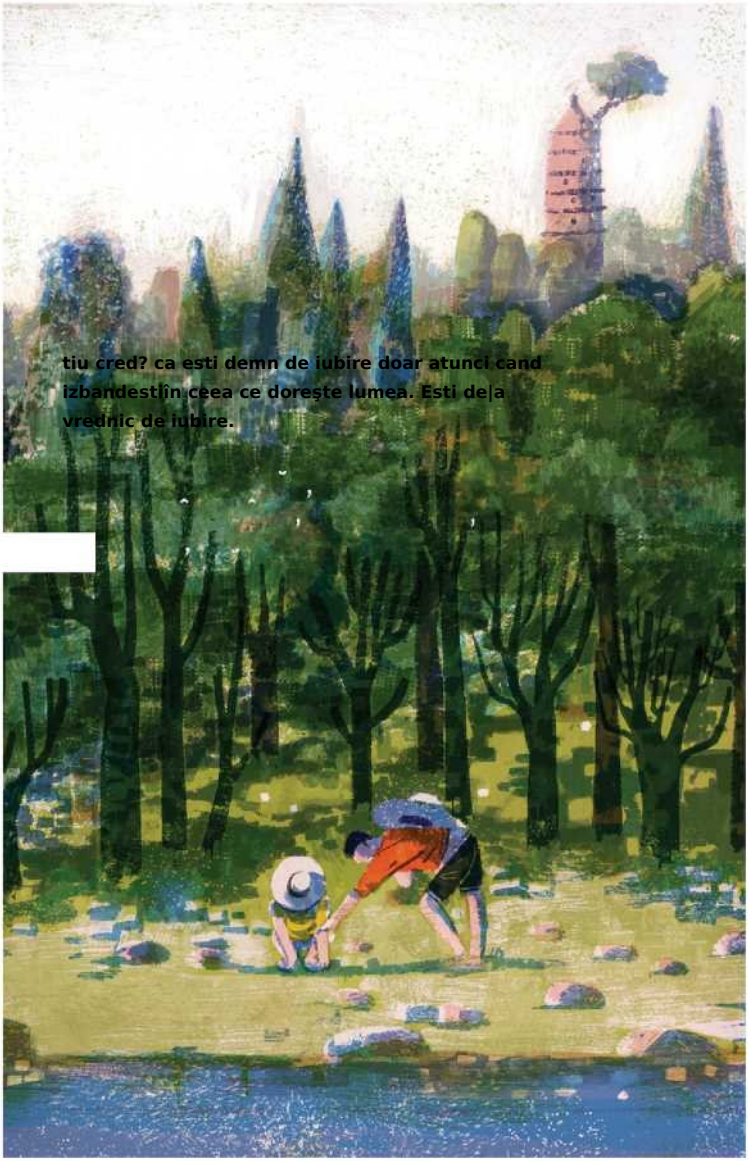
Chiar dacă nu atingi perfecţiunea pe care o cere lumea, existenţa ta are deja valoare şi este demnă de iubire.

*

în India, „Namaste” este o formulă de întâmpinare, precum „Salut!”

Dar „N am aste” are un înţeles minunat.

înseamnă „Fiinţa divină din mine se înclină în faţa fiinţei divine din tine”. Suntem mai măreţi şi mai sacri decât credem.


tiu cred? ca esti demn de iubire doar atunci cand
izbandestîn ceea ce dorește lumea. Esti de|a
vrednic de iubire.

Existenţa ta este deja suficientă

SPRE ÎNCÂNTAREA MEA, MAI MULTE GRUPURI de budişti din Noua Zeelandă şi Australia m-au invitat să ţin un discurs despre dharma. Aşadar, pentru prima dată în viaţa mea, am ajuns să traversez Ecuatorul şi am zburat spre Auckland şi Sydney. Deşi era cale lungă de la Seul, aşteptam cu nerăbdare această călătorie, pentru că îmi oferea şansa de a-l vizita pe cel mai apropiat prieten al meu din perioada doctoratului, care studiase cu mine în Statele Unite. Se mutase înapoi în Australia după ce îşi luase doctoratul şi devenise profesor. Trecuse un deceniu de când îi promisesem că îl vizitez. De fiecare dată când îi primeam felicitarea de Crăciun – care îmi parvenea negreşit când fiecare an era pe cale să se sfârşească –, îmi aduceam aminte de promisiunea pe care nu o respectasem. Acum, că se ivise ocazia, aşteptam cu nerăbdare să îl revăd.

De partea cealaltă a Ecuatorului vremea era total diferită faţă de cea din Coreea. Temperatura în ziua prelegerii mele depăşea treizeci şi două de grade Celsius. Am aflat că în emisfera sudică, dacă vrei ca o casă să aibă parte de mult soare, trebuie să alegi una îndreptată spre nord. De asemenea, râurile au tendinţa să curgă mai degrabă către nord decât către sud, iar pe cerul înstelat Crucea Sudului ia locul Carului Mare. Deşi erau, la propriu, la polul opus faţă de locul în care trăiam, Noua Zeelandă şi Australia nu păreau atât de străine pe cât m-aş fi aşteptat, mai ales locuitorii lor. Fiind conştient de vieţile singuratice şi aglomerate din oraşele moderne, m-am simţit onorat să le pot oferi câteva cuvinte de alinare şi înţelepciune.

CÂND DIVERSELE DISCURSURI S-AU TERMINAT, m-am îndreptat spre casa prietenului meu. Am sunat la sonerie, iar el a deschis uşa şi m-a întâmpinat cu un zâmbet larg pe faţă. Am dat mâna şi ne-am îmbrăţişat, precum membrii aceleiaşi familii separaţi pentru mult timp de Războiul din Coreea. Deşi trecuseră zece ani, era aproape neschimbat, în afară de părul care i se rărise întru câtva şi trupul care i se mai împlinise puţin. Era la fel de deschis şi inimos ca întotdeauna şi, cum o cunoşteam şi pe soţia lui, Jane, din timpul studenţiei, m-am simţit în largul meu alături de ei.

După cină am băut ceai pe terasă, în timp ce soarele apunea, râzând din toată inima despre cum ajunsesem la vârsta mijlocie. Inimile noastre erau încă tinere precum în studenţie; nu ne venea să credem că eram bărbaţi de peste 40 de ani. Fiind prieteni vechi, nu ne-am ferit şi ne-am destăinuit trăirile interioare cu uşurinţă. Prietenii vechi nu simt nevoia să afişeze euri false; îi poţi accepta aşa cum sunt şi poţi împărtăşi adevăratul tău sine cu ei. El era un astfel de prieten pentru mine. Mi-a povestit tot ce se întâmplase în aceşti zece ani care trecuseră, până când ajunsese la grijile lui actuale.

Mi-am amintit că fusese mereu anxios, chiar şi fără vreun motiv anume. Mi-a spus că anxietatea i se agravase în ultima vreme, iar, ca să o evite, muncea din greu. Jane era îngrijorată că sănătatea lui urma să aibă de suferit, în caz că ar fi continuat aşa. Fucra în fiecare noapte la calculator, chiar şi până la primele ore ale dimineţii; rareori avea parte de un somn odihnitor; plus că era mereu ocupat. Munca lui asiduă îi adusese, desigur, recunoaştere în lumea academică, precum şi o promovare rapidă în cadrul universităţii unde preda, şi nu doar că nu se putea opri din muncă, dar chiar era învăluit de anxietate când nu avea de lucru.

Se lăsase noaptea, iar afară era răcoare. Am intrat în casă

pentru a evita ţânţarii şi ne-am aşezat pe canapea. Prietenul meu a ales o muzică liniştitoare şi şi-a turnat un pahar cu vin. Mi-a povestit că avusese o copilărie grea. în ochii lumii, tatăl său dobândise succes, dar îşi vărsa asupra familiei stresul acumulat la serviciu. Se transforma într-o persoană cu totul diferită şi devenea violent când bea. îl şi bătea pe prietenul meu, care era, prin urmare, într-o situaţie foarte delicată acasă. Când tatăl era în acea stare, mama lui pleca de acasă pentru a-l evita, iar în lipsa ei, prietenul meu trebuia să aibă grijă de fraţii mai mici, prefacându-se, de dragul lor, că totul era un joc. Acela este momentul în care a început să fie agitat, neştiind niciodată când tatăl lui urma să bea şi să se dezlănţuie.
Reflectând asupra situaţiei prietenului meu pe când acesta era tânăr, am presupus de unde îi proveneau anxietatea şi dependenţa de muncă. întrucât voiam să-i fiu de ajutor, am vorbit cu precauţie.

— Pentru că situaţia fiecărei persoane este diferită, este dificil să formulezi concluzii ferme, dar una dintre cauzele cunoscute ale dependenţei de muncă este să ne maturizăm considerându-ne demni de atenţia părinţilor doar atunci când realizăm ceva extraordinar. Opusul ar fi să fii iubit şi îngrijit necondiţionat. Aşa pare să se întâmple şi cu copiii ai căror părinţi se bucură de mare succes şi care sunt prea ocupaţi cu propriile vieţi şi manifestă prea puţin interes pentru vieţile copiilor lor. Pentru a le acapara atenţia, astfel de copii se simt sub presiunea constantă de a face lucruri care să fie pe placul părinţilor. Altminteri se simt nedemni de iubire, iar acţiunile lor sunt lipsite de sens. în cazul tău, e logic că a apărut acest sentiment constant de anxietate, având în vedere violenţa tatălui tău atunci când bea alcool. Trebuie să fi fost foarte greu pentru tine tară mama care să te protejeze. Neştiind când tatăl tău avea să se dezlănţuie, te-ai gândit probabil că singura modalitate de a preveni această ieşire, ar fi să faci corect tot ceea ce îţi spune. Acum, la maturitate, tatăl tău nu mai este. Cu toate acestea, cerinţele celorlalţi, nu ale

tatălui tău, te fac acum să te simţi anxios dacă nu faci tot ce ţi se cere, şi asta într-un mod corect, existenţa ta nu are nicio semnificaţie sau valoare.

Prietenul meu a aprobat din cap, părând să fie de acord cu ceea ce îi spusesem.

— Dar adevărul este că deja meriţi să fii iubit. Nu trebuie să te convingi de valoarea ta de sine acceptând cerinţele societăţii şi ridicându-te la înălţimea aşteptărilor ei. Eşti deja un om valoros şi meriţi să fii iubit şi de care celorlalţi să le pese. Priveşte în şinele tău şi vezi dacă-l poţi găsi pe copilul din tine, tremurând încă de frică din pricina tatălui său. Trimite energia bunătăţii iubitoare către acel copil interior şi priveşte-l cu compasiune. Cât de dificil trebuie să fi fost, să faci faţă singur mâniei tatălui tău, să îţi protejezi fraţii mai mici, tară mama ta care să te ajute.
în acel moment şi eu, şi prietenul meu aveam lacrimi în ochi. El a coborât puţin pleoapele, apoi a spus calm:

— Ai dreptate. încă există un copil în mine, care tremură de frică, incapabil de a fi iubit. Mă imploră să nu îl mai ignor. în tot acest timp am fost prea ocupat făcându-mi griji despre opiniile altora, în timp ce înăbuşeam rana interioară din trecut. Trebuie să cred că sunt vrednic de iubire pentru cine sunt.

PĂRĂSINDU-I CASA, câteva zile mai târziu, i-am lăsat prietenului meu un scurt bilet:

în anii de studenţie mi-ai fost ca un frate mai mare. M-ai ajutat să depăşesc mai multe situaţii de criză. Nici nu ştii cât de recunoscător îţi sunt şi acum, când mă gândesc la sufletul tău bun. Aşa că, pentru numele lui Dumnezeu, te rog ţine minte:

chiar dacă nu vei realiza niciodată ceva măreţ şi semnificativ,
pentru mine, existenţa ta este deja de ajuns.

Spiritul sacru
ce sălășluiește
în mine salută
spiritul sacru ce
sălășluiește în tine.

*

Nu-ţi lăsa trecutul dificil să hotărască cine eşti astăzi. Dacă faci acest lucru, îţi vei trăi întreaga viaţă ca victimă a trecutului, în tine se află forţă vitală, pregătită să ţâşnească din ţărâna trecutului.

Ai încredere în această forţă de reînnoire, înclină-te cu respect în faţa trecutului şi exclamă: – De acum înainte am decis să fiu puţin mai fericit!

Dacă cineva nu poate gândi dincolo de sine, ar putea fi din cauză că nu a avut parte de destulă dragoste în timp ce se dezvolta.

Din cauză că a simţit că lumea este rece şi nepăsătoare, a trebuit să fie egocentric pentru a avea grijă de sine. Dacă există o persoană egoistă în viaţa ta, care îţi îngreunează situaţia, priveşte adânc înăuntrul durerii sale şi încearcă să-l

*

înţelegi.

*

Dacă examinăm ceea ce ne motivează, observăm că, şi adulţi fiind, ne dorim recunoaştere din partea celorlalţi şi că foarte mult din ceea ce facem provine din dorinţa de a fi recunoscuţi.

Copleşeşte-ţi fiica cu atenţie şi fa-o să se simtă sigură de dragostea ta. Astfel nu va creşte flămânzind după aprecierea celorlalţi.

*

Dacă unul dintre copiii tăi – o fiică – este geloasă pe fratele sau sora ei, du-o într-o excursie, oricât de scurtă, doar voi două.

Dacă o excursie este imposibilă, petrece o zi întreagă doar

*

cu ea.

Mâncaţi ceva bun împreună, jucaţi-vă în parc şi ascult-o.

Când copiii nu primesc suficientă atenţie, se ivesc deseori

probleme psihologice.

Părinţii pot preveni acest lucru cât timp copiii sunt încă

mici şi pot fi uşor impresionaţi.

*

Din când în când permite-ţi puţin lux.

Fie că e vorba despre nişte flori frumoase pentru masa de seară,

o felie de prăjitură delicioasă cu brânză pe care să o mănânci la un caffe americano,

o pereche de mănuşi moi de iarnă – micile bucurii îţi pot
însenina viaţa.

*

Setul frumos de tacâmuri, ceaiul, vinul, veşmintele, stiloul,

cuvertura pe care le-ai păstrat pentru o ocazie specială

foloseşte-le oricând ai ocazia.

Momentele speciale nu sunt separate de viaţa noastră de zi cu

zi. Când foloseşti ceva special, acel moment devine şi el special.

Simţi uneori că ceva mic îţi poate aduce multă fericire?

Eu aşa simt când văd ardei graşi galbeni şi portocalii.

Deseori ezit să îi cumpăr, pentru că sunt mult mai scumpi
*
decât ardeii verzi.

Dar le ador culorile, iar când decid să îmi fac cinste cu ei, mă fac atât de fericit!

Şi ştiaţi că ardeii graşi au de trei ori mai multă vitamina C decât portocalele?

Dacă mă plac pe mine însumi, îmi vine uşor să îi plac şi pe oamenii din jurul meu.

Dar, dacă sunt nemulţumit de mine însumi, este uşor să fiu nemulţumit şi de cei care mă înconjoară.

Fie ca tu să devii cel mai mare fan al tău!

Când sunt amabil cu ceilalţi, îmi este mai uşor să mă plac pe mine însumi.

Dacă simţi că stima de sine îţi e scăzută, încearcă să faci ceva generos pentru un străin.

Pe măsură ce începi să te placi, stima de sine va creşte.

*

Chiar şi produsele etichetate drept „ediţie limitată” sunt create pe banda de producţie împreună cu alte sute care sunt exact la fel.

*

Dar tu eşti unic în lume.

Te rog preţuieşte unica fiinţă care eşti.

*

Creierul spune „Nu urî acea persoană prea mult”,

„Iartă-i pe alţii pentru binele tău”,

„Nu fi invidios pe succesul prietenilor tăi”.

Dar există momente în care inima nu dă ascultare, în astfel de clipe, încearcă să te rogi. Rugăciunea uneşte căile dintre cap şi inimă. Cere cu umilinţă ajutor pentru ceea ce pare imposibil în acel moment.

*

Uneori oamenii îşi exprimă dorinţa prin ură.

Dacă urăşti pe cineva,

Aruncă o privire atentă în sufletul tău.

Care ar putea fi motivul?

Mai eşti încă legat de acea persoană?

Nu există oportunitate mai bună decât aceasta pentru a fi conştient chiar acum de propria persoană.

Trimitem rachete până pe Lună, dar când vine vorba despre propria noastră minte – lucrul cel mai apropiat de noi –,

rămânem cu desăvârşire ignoranţi şi neştiutori.

*

Deşi nu ar trebui să ignorăm ce spun alţi oameni, în final decizia este doar a noastră.
Când iei o hotărâre, ascultă-ţi mai degrabă inima decât spusele celorlalţi.
O decizie luată pe baza părerilor altcuiva, este una pe care deseori vom ajunge să o regretăm.

*

în Coreea există o zicală:
„Deliberarea îndelungă are deseori ca urmare o decizie greşită.” Dacă te gândeşti prea mult şi îţi tot faci griji înainte de a înfăptui ceva, „barca ta o va lua spre munte în loc s-o ia spre ocean”.
Din când în când este important să ai încredere în intuiţie şi să

continui în direcţia pe care o simţi a fi potrivită.

Când ai de luat o hotărâre importantă şi nu eşti sigur ce să faci, opreşte-te pentru o clipă şi ascultă ce îţi spune inima. Mergi la o plimbare prin parc sau într-o scurtă excursie într-un loc frumos, sau întâlneşte-te cu un prieten în care ai încredere şi discutaţi despre gândurile tale.

Inima este mult mai înţeleaptă decât creierul: ştie deja răspunsul.

Când creierul crede că „da” este răspunsul corect, şi totuşi ceva nu pare chiar la locul lui, acordă-ţi mai mult timp şi nu da răspunsul final încă.

Uneori intuiţia nimereşte ţinta, şi nu gândirea raţională. Dacă îţi acorzi mai mult timp pentru a descoperi de ce eziţi, motivul va ieşi curând la iveală.

*

Fiecare are nevoie de timp pentru sine. Când ai petrecut toată ziua la serviciu hărţuit de către alţii, apoi te întorci acasă şi nici familia nu te lasă în pace, poţi uşor deveni enervat şi furios.

în astfel de momente nu te învinui pentru că te enervezi, în schimb acordă-ţi timp trecând pe la librăria sau cafeneaua preferată, sau pe la templu. Fă o plimbare de unul singur ascultând muzica preferată. Atunci când eşti singur, lumea se opreşte pentru un moment şi asta ajută la restabilirea armoniei.

*

Aşa cum o mamă îşi priveşte copilul cu dragoste, priveşte-ţi şi tu propria suferinţă cu compasiune. Curând vei simţi că nu eşti singur, în centrul fiecărei suferinţe se află un miez delicat de iubire şi grijă. Nu eşti azvârlit în această lume de unul singur.

Capitolul doi

Familia

Poate părea un mister de ce părintele, copilul sau fratele meu gândesc şi se comportă într-un anumit mod. Dar, deşi poate ori nu vom înţelege, ori nu

ne place, putem totuşi să-i iubim
pentru că dragostea transcende înţelegerea.

„Te rog, ai grijă de mămica[66]

ORICARE OM DIN LUMEA ASTA este copilul drag al cuiva, iar un călugăr budist nu este nicidecum o excepţie. Deşi călugării şi-au părăsit căminul şi se hirotonesc în căutarea iluminării spirituale, majoritatea nu întrerup legătura cu părinţii lor. Maudgaly-ayana, unul dintre cei mai apropiaţi călugări discipoli ai lui Sakyamuni Buddha, era celebru pentru dragostea filială pe care o avea pentru mama sa. Conform scrierilor budiste, a coborât în iad pentru a o salva. Kyeongheo, marele maestru Zen coreean al secolului al XIX-lea, a rămas şi el un fiu bun mamei sale după ce a devenit călugăr. În urma unei experienţe de iluminare, primul lucru pe care l-a făcut a fost să îşi caute mama. Kyeongheo a trăit alături de mama sa şi şi-a petrecut aproape douăzeci de ani având grijă de ea. Urmând exemplul lui Kyeongheo, mulţi călugări din zilele noastre au grijă într-un fel sau altul de părinţii lor în vârstă.

ŞI EU ÎNCERC, de fiecare dată când revin în Coreea, să stau cu părinţii mei măcar o săptămână, sperând să compensez lipsa. Dar, de fiecare dată când fac acest lucru, mă întristează cât de mult au îmbătrânit, mai ales mama mea. I-au apărut multe fire albe în păr şi i-au căzut mulţi dinţi. Nu mai este la fel de activă precum obişnuia să fie. E îngrijorător pentru un fiu să îşi vadă propria mamă îmbătrânind. Deşi ştiu că nimic pe această lume nu este permanent, nu pot să nu-mi doresc ca mama să fie o excepţie. îi semăn mult. Este introvertită, dar cu o personalitate caldă şi luminoasă. Iubeşte muzica şi arta şi îi face plăcere să citească, aşa cum şi eu ador cărţile. Dacă aude

sau se gândeşte la ceva profund sau interesant, îi place să noteze acele lucruri şi să le împărtăşească familiei şi prietenilor. Poate fi răbdătoare şi puternică în faţa dificultăţilor. Este şi mândră de scrierile şi conferinţele mele, pentru că i-au ajutat pe mulţi oameni.
Cu ceva vreme în urmă însă, am aflat că mama mea, despre care am presupus că va fi mereu bine şi sănătoasă, se îmbolnăvise. Se pare că îmi tăinuise boala, pentru că nu voia să îmi fac griji pentru ea. Nimic nu te poate îndurera mai tare decât un telefon de la tatăl tău prin care te anunţă că mama este bolnavă. Am lăsat totul baltă şi am zburat să o văd. Deşi, din fericire, boala ei era tratabilă, am stat cu ea timp de o lună. îmi ardea inima de ruşine gândindu-mă că, în vreme ce fusesem ocupat ajutându-i pe alţii, îmi neglijasem propriii părinţi.

Când ţin o cuvântare publică, de obicei închei prin a-i invita pe cei prezenţi să meditǎm împreună. Mai întâi îi îndrum pe oameni să îşi ofere lor înşişi dragoste şi gânduri bune în timp ce îşi alintă inima. Apoi îi rog să se ţină unii de alţii de mâini şi să închidă ochii. Apoi le cer să îşi imagineze că ţin de mână pe cineva pe care iubesc profund şi la care ţin, cum ar fi mamele lor. în final îi rog să trimită dragoste către cei la care s-au gândit şi să repete această binecuvântare: „Să fii fericit! Să fii sănătos! Să fii împăcat! Să fii mereu ocrotit!”

Spunând aceste vorbe împreună, în linişte, multora le vine să plângă. Deşi mereu dorim ca aceia dragi nouă să fie sănătoşi şi fericiţi, deseori nu o spunem, presupunând că aceştia ştiu deja ce simţim. în timp ce repetăm binecuvântarea, regretăm că nu am petrecut suficient timp cu cei dragi nouă, pentru că suntem prea ocupaţi. Şi eu am simţit acest lucru, în timp ce îmi închipuiam că o ţin pe mama de mână cât spuneam binecuvântarea alături de cei din sală. Când sensul cuvintelor m-a pătruns cu adevărat, următorul gând a ieşit dintr-odată

tocmai din adâncul inimii mele:

— Mămico, mămico, te iubesc atât de mult!

Fără să îmi dau seama, am rostit cuvântul „mămico” în loc de „mamă”.
Deşi a fost puţin jenant, i-am trimis mamei imediat acel mesaj prin SMS. Privind în urmă, nu mi-am putut aminti când îi spusesem ultima oară aceste cuvinte. Mai târziu, am aflat că, primind aşa un mesaj nevinovat de la fiul ei adult care plecase de acasă pentru a deveni călugăr, mama plânsese mult, apoi a decis să se însănătoşească, nu doar pentru ea însăşi, ci şi pentru fiul ei.

ÎN CELEBRUL ROMAN COREEAN Te rog, ai grjiă de mămica, fiica realizează cât de mult îşi iubeşte mama abia după ce aceasta dispare. într- un interviu, autoarea Kyung-sook Shin a declarat că plănuise cartea de ceva vreme, dar nu a putut chiar pune punctul pe „i” până nu a înlocuit cuvântul „mama” din titlu cu „mămica”. Romanul se încheie cu călătoria fiicei la Vatican. Ea aşază un rozariu în faţa statuii Pietâ – o imagine a Fecioarei Maria îmbrăţişându-l pe Iisus după moartea acestuia – şi se roagă:

— Te rog, te rog, ai grijă de mămica!

După ce am stat acasă cu mama mea timp de o lună, a trebuit să plec iar din ţară. Inima îmi era plină de tristeţe şi remuşcări şi încă o dată am recurs la a invoca numele lui Avalokitesvara Bodhisattva, Maica Milei şi Ocrotirii, pentru propria mea mamă.

Ceva chiar şi atât de simplu, precum a ţine pe cineva de mână, poate fi de mare ajutor în a uşura suferinţa acelei persoane. Cu cât suferim mai mult, cu atât mai mult avem nevoie de dragostea şi sprijinul familiei noastre.

*

Când cineva pe care iubeşti suferă, cel mai important dar pe care i-l poţi oferi este prezenţa ta iubitoare. Este bine şi să trimiţi flori sau să scrii un mesaj, dar nu la fel de bine precum a sta lângă ea, ţinând-o de mână, privind-o în ochi şi dându-i un sărut.

*

Am ajuns să trăim mai mult nu pentru că nu ne îmbolnăvim, ci pentru că am învăţat să ne gestionăm boala.
Voi, aceia care vă luptaţi cu boala şi aceia care îi îngrijiţi, să nu vă pierdeţi speranţa.

*

Chiar şi atunci când prognoza meteo anunţă ploaie întreaga zi, există momente în care, dacă ne uităm cu atenţie, putem observa că ploaia se opreşte.
Deşi suntem bolnavi şi suferinzi, dacă privim cu atenţie, observăm că există şi momente tară durere.
Dar, dacă ne tot spunem „Sunt bolnav” sau „O să plouă toată ziua”, atunci simţim că ploaia sau durerea nu încetează niciodată.

*

Uneori dorim să ni se spună „Am nevoie de tine!” mai mult

decât „Te iubesc!”, pentru că ne dorim ca vieţile noastre să aibă un rost. Fii deci curajos şi spune sincer „Am nevoie de tine!”

*

Când un membru drag al familiei se stinge, ne pare rău că nu am avut grijă de el mai bine şi ne simţim vinovaţi că nu l-am ocrotit de rele. Apoi, după multe nopţi dificile de singurătate, revine primăvara pe care nu credeam că o vom mai zări. Când căldura soarelui de primăvară ne atinge faţa, simţim că cel plecat ne este încă alături, dorindu-ne fericirea.
Am presupus că suntem singuri, dar apoi ne-am dat seama că, de fapt, nu eram.

Când pierdem pe cineva drag nouă, este ca şi cum am pierde busola care ne indica sensul vieţii; ni se pare că nu vom mai găsi niciodată nordul. Experienţa efemerităţii vieţii este o lecţie extraordinară. Pentru cei dintre voi care suferă, fie ca această experienţă să devină o oportunitate de a descoperi Adevărul de dincolo de efemeritate.

*

Indiferent cât de bună este o relaţie, e inevitabil ca aceasta să se schimbe în timp.
Un prieten apropiat s-ar putea muta în alt oraş sau un membru al familiei s-ar putea stinge din viaţă. Şi circumstanţele tale pot deveni altele.
Nu lăsa însă acest lucru să te întristeze prea tare, căci, atunci când o uşă se închide, o alta se deschide mereu.

„Unii oameni intră şi ies repede din vieţile noastre.

Unii poposesc o vreme şi lasă urme adânci în inimile

noastre şi nu vom mai fi niciodată aceiaşi”.

Flavia Weedn *

Minunatul cadou pe care părinţii îl pot oferi copilului este

să fie ei înşişi fericiţi.

Dacă părinţii sunt fericiţi, atunci copilul poate deveni un

adult fericit şi încrezător. Dar, dacă părinţii nu sunt

fericiţi, atunci copilul se poate simţi inutil – incapabil să îşi

facă părinţii fericiţi, oricât ar încerca.

Ţi-ai sacrificat viaţa pentru binele copiilor tăi.

Dar, în loc să îţi fie recunoscători, copiii tăi sunt furioşi

pentru că au trăit visurile părinţilor

în loc să şi le trăiască pe ale lor.

Priveşte în urmă şi vezi dacă nu te-ai amăgit, crezând că a fi obsedat de copiii tăi a reprezentat un sacrificiu.

Ia în considerare dacă „sacrificiul” tău nu le-a răpit copiilor şansa de a învăţa din propriile greşeli.

*

Există multe aspecte ale vieţii pe care nu le putem controla.

Când vine vorba despre copiii noştri, despre partenerul de viaţă, despre rude şi prieteni,

putem să îi iubim, să ne rugăm pentru ei, să ne manifestăm interesul faţă de ei, dar nu îi putem controla nici atunci când avem intenţii bune,

căci fericirea lor ţine de ei înşişi, în definitiv.

Lasă-i să îşi asume responsabilitatea pentru alegerile lor.

Când depăşim cu bine o boală, dezvoltăm o oarecare

imunitate. Dacă îi apărăm pe ceilalţi de boală, s-ar putea

să nu dezvolte imunitatea necesară pentru viaţă.

*

Dacă o profesoară îşi alintă elevii, îi va răsfăţa. Şi cu copiii

tăi este la fel.

Deseori copiii mai mici, cărora nu le-ai acordat atât de

multă atenţie, devin mai grijulii faţă de părinţii lor când

cresc decât cei mari, cu care te-ai străduit atât de mult.

*

Motivul pentru care adolescenţii nu îşi ascultă părinţii şi se încăpăţânează să facă ce vor ei este pentru că învaţă să fie independenţi.

Este absolut normal, deci nu îţi face prea multe griji.

*

Copiii vor să-şi admire părinţii.
Fiind prea protector, nu le vei câştiga admiraţia.

Oferă-le mai degrabă ajutor celor slabi şi neputincioşi sau fa un efort cinstit să le arăţi valori importante precum onestitatea, compasiunea, dedicarea şi toleranţa.

Străduieşte-te să le oferi copiilor tăi ceva ce pot admira.

Părinţi, învăţaţi-vă copiii că limbajul abuziv şi violenţa faţă de cei mai slabi

sunt greşite în orice circumstanţă.

Este, de asemenea, greşit să te bucuri de durerea altcuiva.
Dacă îţi doreşti ca al tău copil să devină un om decent, nu îngădui un astfel de comportament.

*

în relaţiile opresive şi violente nimeni nu poate avea grijă de tine în afară de tine însuţi.

Dacă o relaţie îţi provoacă durere,

atunci trage o linie clară şi distanţează-te

de cealaltă persoană.

Odată plecat, îţi vei putea auzi vocea interioară
şi treptat vei deveni mai puternic şi mai independent.
Nu slăbi strânsoarea frâielor propriei tale vieţi
şi nu permite altei persoane să te târască după ea.

Atunci când dau sfaturi, deseori aud tineri care au sentimente contradictorii, pentru că îşi iubesc şi urăsc părinţii deopotrivă. Nu e nimic greşit în a avea astfel de sentimente. Poţi iubi şi urî pe cineva în acelaşi timp.

*

Este aproape imposibil ca un fiu sau o fiică să schimbe personalitatea, valorile sau comportamentul unui părinte. Chiar de copiii îşi consideră părinţii problematici într-un fel sau altul, ei nu au dreptul şi nici responsabilitatea să îi schimbe.

*

Dacă în timp ce creşteai ai fost ignorat sau respins de către părinţii tăi, poţi ajunge să cauţi în partenerul de viaţă dragostea şi atenţia care ţi-au fost refuzate.
Dacă se întâmplă ca partenerul să fie chiar şi uşor indiferent faţă de tine, atunci rana din copilărie se poate redeschide, cauzând o

ceartă majoră cu acesta.

Dar adevărata cauză nu este însă partenerul, e rana pe care o porţi în interiorul tău. în loc să proiectezi această rană asupra partenerului şi să provoci o ceartă, lasă mândria deoparte şi vorbeşte din suflet:

— Sunt îngrozită că mă vei respinge şi părăsi, aşa cum a făcut mama.

Dacă îmbinăm amintirile dureroase, nevoia de atenţie şi mândria, relaţia se poate distruge cu uşurinţă.

Dacă presupuneţi că ar trebui să vă puteţi citi reciproc gândurile doar pentru că sunteţi împreună de mult timp, atunci sunt multe lucruri pe care nu veţi reuşi să le înţelegeţi unul despre altul.

*

Te iubesc, îţi mulţumesc.

Şi am nevoie de tine.

Cum să ne înţelegem taţii

ERAM SUPĂRAT PE TATĂL MEU.

— Tată, de ce ai tot amânat să mergi la spital? Ţi-am spus de multe ori să nu faci asta.

Contrar firii mele, eram enervat şi îngrijorat. Şi nu-mi plăcea deloc să-i vorbesc tatălui meu astfel. Iată ce se întâmplase. După ce îmi încheiasem pelerinajul de toamnă la mănăstirea zen Bongam şi am mers în vizită la părinţii mei, am observat că tata era tare vlăguit. L-am întrebat dacă exista un motiv anume pentru care slăbise, iar el mi-a răspuns că nu, dar că avea probleme cu digestia şi luase ceva medicamente din când în când. Auzind acest lucru, m-am îngrijorat că ar putea fi cancer la stomac, având în vedere că primul simptom al cancerului la stomac este scăderea în greutate fără un anume motiv. Şi nu murise, oare, bunicul din cauza cancerului la stomac?

Dar, în ciuda sfatului meu, tata a refuzat să îşi facă o endoscopie. Insistând că se simţea bine, m-a rugat să am grijă mai degrabă de sănătatea mea.

— Eu nu sunt important, dar tu, fiule, faci atât de mult bine oamenilor, încât trebuie să-ţi porţi de grijă cum se cuvine, ca să poţi continua să-i ajuţi.

Când m-am întors acasă în acea iamă ce-ţi îngheţa oasele, tata suferea de răceală şi rinită de o lună. De data aceasta chiar şi el a recunoscut că se întâmplă ceva ciudat în organismul său şi a fost de acord cu endoscopia. Mi- a stat inima în loc. De ce nu îţi preţuieşti propriul trup? De ce spui mereu că nu eşti important? De ce nu te gândeşti la copiii tăi, la cum îi faci să se îngrijoreze? Eram supărat.

SE PARE CĂ NU SUNT SINGURUL care are astfel de sentimente.

Am observat că oamenii au tendinţa să nutrească sentimente mai complicate în relaţiile cu taţii decât în cele cu mamele lor. Acest lucru se manifestă în special în cazul fiilor. Astfel, judecând după conversaţiile mele cu oamenii, am alcătuit cinci prototipuri de relaţii tată-copil, deşi cu siguranţă există mult mai multe. Pe măsură ce le citeşti, vezi dacă vreunul ţi se potriveşte.

Primul caz este cel în care tatăl se comportă într-un mod excesiv de patriarhal, refuzând afecţiunea şi aplicând cu stricteţe reguli şi standarde. Deseori îşi controlează copiii făcându-i să simtă ruşine şi vină. Pentru copiii lui, un astfel de tată este precum un munte care nu poate fi traversat. Chiar şi la vârsta maturităţii, copiii nu se simt în largul lor când se află în preajma lui. Şi asta pentru că şi-au petrecut întreaga copilărie temându-se de el, şi astfel nu reuşesc să-şi deschidă inima şi să aibă o discuţie sinceră cu tatăl lor.

Al doilea caz îi priveşte pe acei copii care şi-au văzut mama suferind din cauza relaţiilor extraconjugale ale tatălui sau a faptului că era şomer. Astfel de copii au tendinţa să dezvolte o simpatie profundă pentru mamă, îndreptându-şi furia către tatăl lor. Dacă în copilărie nu au reuşit să îşi manifeste această furie, sentimentele reprimate le îngreunează interacţiunea cu tatăl lor chiar şi după ce au devenit adulţi. Deseori decid să-l evite cu totul.

Al treilea caz este când tatăl este un om realizat, crezând cu fermitate în puterea străduinţei prin muncă şi care are aşteptări similare din partea copiilor săi. Având în vedere cât s-a spetit să ajungă în poziţia dorită, tatăl nu vede cu ochi buni delăsarea sau mediocritatea copiilor săi la şcoală sau la serviciu. Disperaţi să obţină recunoaşterea tatălui, ca adulţi, aceşti oameni sunt deseori afectaţi de anxietate şi le este imposibil să se relaxeze, pentru că simt că sunt vrednici de iubire doar dacă fac ceva foarte bine sau înregistrează vreun mare succes. Întâlnesc frecvent tineri care au o educaţie excelentă şi un serviciu bun, dar cărora le lipseşte încrederea în sine, manifestând tendinţe ale

dependenţei de muncă; vorbind cu ei, descopăr că mulţi dintre ei au avut un astfel de tată.

Al patrulea caz îi priveşte pe copiii care se nasc în familii obişnuite şi care ajung să fie genii ale domeniului academic sau să înregistreze altfel de mari succese. Asemenea copii se simt oarecum constrânşi de tată şi îl detestă, pentru că se amestecă în viaţa lor. Sunt independenţi şi motivaţi, preferând să nu primească sfaturi de prisos de la un tată care nu poate şti cu adevărat cum sunt vieţile lor. Astfel de copii îşi iubesc tatăl, dar nu îl admiră.

în sfârşit, cel de-al cincilea caz se referă la copiii care şi-au pierdut tatăl când erau mici. în perioada de creştere, i-au simţit profund lipsa; ca adulţi, încă tânjesc după el. Au tendinţa să-şi amintească de el ca de un erou şi se simt atraşi de profesori sau mentori care îi seamănă într-un fel sau altul.

AM VRUT SĂ ÎNŢELEG de ce tatăl meu spunea mereu că nu este important şi, prin urmare, nu îşi preţuia sănătatea. Aşa cum fac când vorbesc cu un străin, am depus un efort să îl înţeleg în profunzime. Era prima oară când încercam să îl văd nu în relaţie cu mine, drept tatăl meu, ci ca bărbat. Iar ceea ce am văzut a fost un băieţel căruia propriul tată, bunicul meu, îi arătase rar afecţiune şi nu îşi prea exprimase interesul faţă de el. Tatăl meu era încă îndurerat de amintirea bunicului care plecase pentru a căuta refugiu în timpul Războiului din Coreea, luându-l cu el doar pe fiul cel mare. Tatăl meu, cel de-al doilea fiu, rămăsese în urmă cu mama şi surorile lui. Delicatese rare, precum un ou prăjit, erau mereu destinate fiului cel mare. în plus, cum erau bărbaţii în vremurile acelea, bunicul era un patriarh strict şi nu îşi prea arăta sentimentele. Crescând în umbra părintelui şi a fratelui mai mare, tata a fost incapabil să vadă cât de valoroasă era propria sa existenţă. Chiar şi acum, suficient de vârstnic să fie bunic, îi lipsea încrederea în sine şi se considera neimportant, după o

viaţă întreagă în care fusese nevoit să îi pună mereu pe alţii înaintea lui. Dintr-odată, am simţit cum mi se îneacă ochii în lacrimi.

DUPĂ ENDOSCOPIE, tata m-a sunat şi mi-a spus că avusese noroc: nu era cancer la stomac. A ezitat, apoi a spus:

— Te iubesc, fiule!

A fost prima oară când mi-a spus acele cuvinte. M-am emoţionat pe loc. Ştiind că tata va citi aceste rânduri, aş vrea să îi spun:

— Tată, şi eu te iubesc! Şi îţi sunt recunoscător că ai crescut un fiu cu puternică încredere în sine şi cu o atitudine pozitivă. Mă simt norocos să te am părinte.

Iubirea nu are nevoie de alt motiv decât însăşi iubirea.

Când stima de sine atinge pragul cel mai de jos, spune-ţi: „Pentru familie şi prietenii dragi sunt la fel de valoros cum am fost mereu, încă sunt capabil să fac lucruri bune pe lumea aceasta; câţiva oameni care nu mă cunosc cu adevărat nu au dreptul să decidă cât valorez, în timp, cred că voi întâlni diverse persoane care mă vor preţui atât pe mine, cât şi abilităţile mele”.

*

Dacă iubeşti pe cineva,

în loc să faci ceea ce crezi că are nevoie,

fa ceea ce îţi cere.

Deşi intenţia ta este bună,
a face ceea ce crezi tu că are nevoie cineva poate fi sămânţa dorinţei de a controla acea persoană

*

Cu un mic plan, poţi continua să te bucuri de viaţă

în timp ce ai grijă de cineva drag ţie.

Pe termen lung,

nu va fi bine să te sacrifici în totalitate,

nici măcar pentru persoana pe care o îngrijeşti.
Doar dacă tu însuţi te simţi suficient de bine vei putea avea grijă
de altcineva în mod corespunzător.

Eşti îngrijorată din cauză că soţul sau copilul au luat în greutate?

Cea mai bună metodă de a face pe cineva pe
care iubeşti să aibă grijă de sănătatea lui este
să ai grijă de a ta printr-o dietă echilibrată şi
mişcare în mod regulat.

Dacă stabileşti un exemplu, e mult mai probabil ca el să îl urmeze.

*

Deşi ţi-ai dat toată silinţa, răspunsul lor a fost lipsit de entuziasm sau ţi-au cerut chiar mai mult.

Nu trebuie să disperi.

Dacă, într-adevăr, ai făcut tot ce ţi-a stat în putinţă, lasă lucrurile aşa.

Dacă au nevoie de mai mult, vor găsi o cale
să finalizeze sarcina chiar ei.

*

Uneori recurgem la ameninţări verbale, în speranţa că îi vom face

pe oameni să se deştepte.
De exemplu: dacă nu faci ce vreau, îţi voi lua ceva ce este important pentru tine sau pe viitor nu-ţi voi mai da lucrurile de care ai nevoie.

Aceste lucruri se întâmplă mai ales între membrii unei familii.

Din păcate, astfel de cuvinte nu îi vor face pe oameni să se

răzgândească.

Doar îi vor răni

şi îi vor face să se încăpăţâneze.
Explică mai degrabă de ce un lucru este important pentru tine, aşa încât cuvintele tale să nu sune a ameninţări sau ultimatumuri.

Schimbarea va dăinui mai multă vreme atunci când nu este

forţată,

dar când vine vorba despre asta,

oamenii au fost convinşi de nevoia ei.

Cineva mi-a spus aşa şi m-a impresionat plăcut:

— Haemin Sunim, acum, că îmi merge atât de bine financiar,

relaţia cu fraţii şi părinţii mei s-a îmbunătăţit.

Dacă ai câştigat mulţi bani, împarte din ei cu familia.

Multe conflicte familiale se nasc din efortul inutil de a interveni şi a semăna discordie: soţia – între soţ şi părinţii lui; soacra – între fiu şi soţia lui; sora soţului – între frate şi soţia acestuia.

*

Indiferent cât de strânsă este o relaţie, uneori e mai bine să se evite anumite întrebări:

— De ce nu slăbeşti?

— De ce nu te-ai căsătorit?

— De ce ai divorţat?

— De ce nu ai un serviciu?

Te rog, păstrează aceste gânduri pentru tine.

*

„Chiar şi printre ramurile crescute din aceeaşi rădăcină vor fi unele care sunt sănătoase

şi dau roade bogate şi altele diforme,

ale căror roade nu se dezvoltă corespunzător.

E posibil ca ramura sănătoasă să fi ajuns aşa

pentru că a primit mai mult decât cantitatea cuvenită de

substanţe nutritive.

La fel este şi cu fraţii:
Dacă unul este inteligent şi are succes, ar putea exista un altul care este sărac şi trebuie să se bazeze pe celălalt.

Te vei enerva dacă fratele tău îţi cere de fiecare dată ajutorul,

căci simţi că eşti privat de ceea ce ţi se cuvine de drept.

Dar dacă iei în considerare că e posibil ca fratele tău
să fi trebuit să se sacrifice ca tu să ajungi unde eşti acum, situaţia nu va mai părea atât de nedreaptă".

Misook Ko , erudit coreean în domeniul literaturii

Cel mai mult ne supără aceia care ne sunt cei mai apropiaţi.

Iar când de ambele părţi există supărare, va izbucni negreşit o

ceartă.

Când cineva îşi pierde cumpătul, ar putea fi din cauză că vrea să

îi cunoaştem situaţia actuală şi să empatizăm. în loc de ceartă,

încearcă să îi înţelegi nevoile mai profunde.

*

Când simţi că eşti aproape de a-ţi pierde cumpătul, gândeşte-te la

familia ta.

Gândeşte-te cum copiii tăi vor suferi consecinţele. Dacă nu îţi

poţi controla cumpătul de dragul tău, controlează-l de dragul

familiei tale.

probabil că te vei enerva pe copil şi îi vei detesta pe părinţi.

Imaginează-ţi însă că acel copil este, de fapt,

nepotul sau nepoata ta.

Dacă ne gândim la copil ca la un străin, ne concentrăm numai asupra deranjului care ne-a fost provocat, dar, dacă ne gândim la copil ca la un membru al familiei, devenim miloşi, întrebându-ne dacă pe acel copil îl doare sau îl supără ceva.

*

Dacă vrei să-ţi ajuţi copilul, partenerul sau un prieten, ascultă, pur şi simplu, fără a oferi sfaturi

ori propria ta interpretare.

Empatizează, închipuindu-ţi că

tocmai ai trecut şi tu prin acea experienţă.

Nu întoarce spatele dificultăţilor, ci întâmpinaţi-le împreună.

Aşa poţi fi de cel mai mare ajutor.

înainte să pui capul pe pernă şi să adormi,

reaminteşte-ţi trei lucruri pentru care eşti recunoscător azi.

Dacă repeţi acest ritual timp de două luni,

vei observa că eşti mai fericit,
pentru că, în loc să te concentrezi asupra lucrurilor care nu merg bine viaţa ta,

vei căpăta obiceiul de a privi ceea ce este bun.
O mentalitate pozitivă are nevoie de antrenament.

*

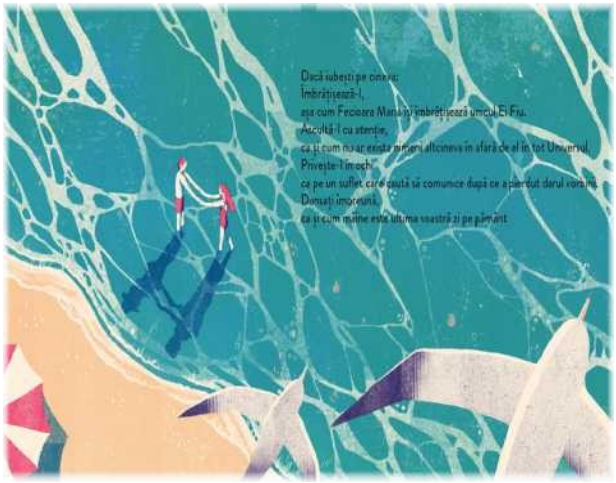
Dacă acorzi unui lucru, oricare ar fi, toată atenţia ta şi îl examinezi îndeaproape, va ajunge să îţi atragă interesul şi grija.

Aşa cum chipul copilului tău este cel mai familiar şi minunat lucru din lume, atenţia constantă va transforma un obiect obişnuit în unul extraordinar.

Dacă iei acasă o pisică şi ai grijă de ea – chiar şi una care a fost abandonată şi e murdară nu va dura mult până ca ea să devină cea mai simpatică pisică din lume.

Capitolul trei

Empatia


Dacă iubești pe cineva:
Îmbrățișează-l,
așa cum Fecioara Maria își îmbrățișează unicul Ei Fiu.
Ascultă-l cu atenție,
ca și cum n-ar exista nimeni altcineva în afară de el în tot Universul.
Privește-l în ochi
ca pe un suflet care caută să comunice după ce a pierdut darul vorbirii.
Dorește împreună
ca și cum mâine este ultima voastră zi pe pământ.

Puterea îmbrăţişărilor

POATE AI AUZIT zicala aceea care spune că, atunci când cineva te îmbrăţişează călduros, viaţa ţi se prelungeşte cu o zi. Desigur, nu există metode de a verifica dacă e chiar aşa, dar mesajul e limpede pentru toţi. Atunci când ni se pare că lucrurile devin dificile, o îmbrăţişare călduroasă, chiar neînsoţită de cuvinte, poate avea o mai mare putere vindecătoare decât o explicaţie logică punctând de ce lucrurile sunt atât de dificile. Deşi nu te pot scăpa de durere, îţi voi fi totuşi alături chiar şi în cele mai grele momente. Cel mai călduros mod de a exprima acest lucru este prin intermediul unei îmbrăţişări.

CÂND AM AJUNS PENTRU PRIMA DATĂ în Statele Unite, mi-a luat ceva timp să mă obişnuiesc cu modul vestic de a saluta pe cineva. în loc să mă aplec politicos în stil coreean, a trebuit să învăţ modul lejer, fără reţineri, în care se salută prietenii: o mică încuviinţare din cap şi un „Salut!" când trec unii pe lângă alţii pe stradă. A trebuit să învăţ că o strângere de mână nu este doar apucarea mâinii celuilalt, ci implică şi un zâmbet şi o privire în ochii celuilalt. De asemenea, strânsoarea nu trebuie să fie nici prea puternică, nici prea slabă. Dar dintre toate metodele de salut, cea cu care m-am obişnuit cel mai greu a fost îmbrăţişarea. Mai ales de când am devenit călugăr, m-am obişnuit să-i salut pe oameni prin hapjang – împreunarea mâinilor în faţa pieptului şi înclinarea din mijloc. Deschiderea largă a braţelor pentru a îmbrăţişa pe cineva m-a făcut să mă simt oarecum timid şi stânjenit.

Dar desigur că un salut nu este ceva ce o persoană face de una singură.
Când te desparţi de o femeie, iar ea îşi deschide braţele pentru a te îmbrăţişa, întinzându-i doar mâna nu doar că o va tulbura, dar sugerează şi că vrei să păstrezi o oarecare distanţă, ceea ce ar putea părea nepoliticos.
Dar, după o vreme, când relaţia cu un prieten sau un coleg devenise suficient de apropiată, am învăţat să îmbrăţişez. în mod misterios, stânjeneala iniţială a dispărut treptat, fiind înlocuită de un sentiment de colegialitate, intimitate şi căldură.

AM AUZIT RECENT despre nişte studii interesante cu privire la îmbrăţişări – o verificare ştiinţifică în urma căreia s-a dovedit că, într- adevăr, acestea au efecte benefice asupra sănătăţii. Anthony Grant, un profesor de psihologie de la Universitatea din Sydney, a prezentat rezultatele cercetării sale care arată că, pe lângă faptul că reduc anxietatea şi singurătatea, îmbrăţişările scad nivelul hormonului cortizol, care este secretat ca urmare a stresului; acest lucru, la rândul lui, întăreşte imunitatea împotriva agenţilor patogeni şi scade tensiunea arterială. Conform spuselor lui Karen Grewen de la Universtatea Chapel Hill, din Carolina de Nord, dacă un cuplu se ţine de mână şi se îmbrăţişează timp de douăzeci de secunde înainte de a pleca de acasă dimineaţa, indicele stresului lor va măsura doar jumătate faţă de cel al altor cupluri care nu fac acest lucru. Cu alte cuvinte, o scurtă şi călduroasă îmbrăţişare de dimineaţă cu o persoană iubită ne va oferi un strat protector împotriva stresului de peste zi.

ÎN CALITATE DE CĂLUGĂR, EXISTĂ MOMENTE în care

trebuie să le ofer oamenilor genul acesta de strat protector. Un astfel de moment îmi este încă întipărit clar în memorie. Eram la o şedinţă de autografe dintr-o librărie mare din Seul; semnam cartea unei femei, când dintr-odată aceasta mi-a vorbit cu un glas sugrumat:

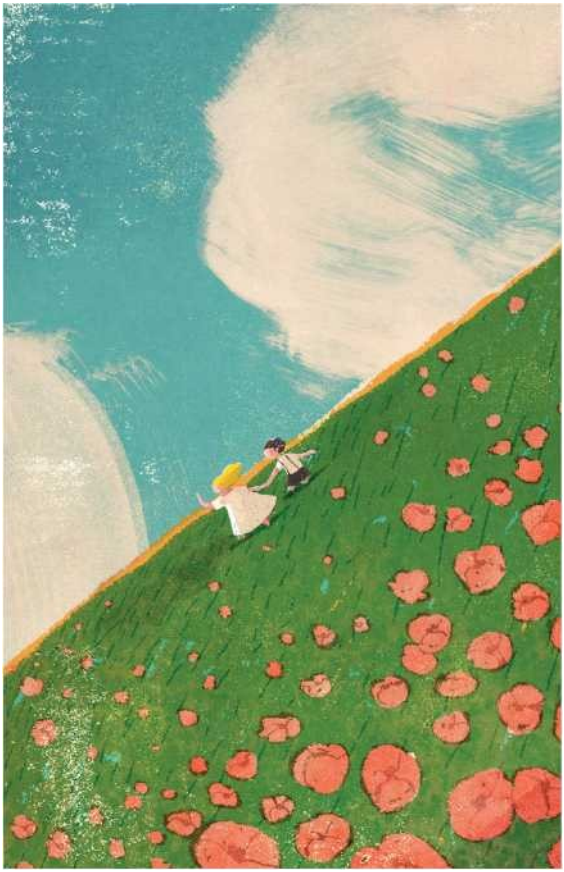
— Haemin Sunim, în urmă cu două luni tatăl copiilor mei a murit într-un accident de maşină. Eram aşa de şocată, încât abia am putut ieşi din casă în tot acest timp. Fratele meu mai mic mi-a oferit în dar cartea dumneavoastră, probabil pentru că îi era milă de mine; am plâns atât de mult citind-o, încă de la primul capitol. Din nu se ştie ce motiv am început să cred că, dacă v-aş putea întâlni, acest lucru mi-ar da curajul să continui şi să am grijă de cei doi copii ai mei aşa cum se cuvine. Trăiesc la ţară, dar am luat trenul dis-de-dimineaţă pentru a veni să vă întâlnesc.

Vocea îi tremura, iar faţa îi era brăzdată de lacrimi. în acel moment, tară să îmi dau seama ce făceam, m-am ridicat de pe scaun, m-am îndreptat spre ea şi mi-am deschis larg braţele. După ce am îmbrăţişat-o cu căldură pentru un timp, i-am spus:

— Şi eu mă voi ruga pentru tatăl copiilor tăi, care s-a stins. Spiritul lui probabil vă va veghea din cealaltă lume, privind cum vă continuaţi traiul, cât de bine creşti copiii. Acum eşti îngrozitor de singură şi viaţa este foarte grea, dar prin această experienţă vei deveni mai puternică, mai înţeleaptă şi mai miloasă. De acum înainte, treptat, lucrurile se vor ameliora. Să nu-ţi faci prea multe griji.

Am ţinut-o în braţe în timp ce plângea şi m-am gândit în sinea mea: deşi am încă destule lipsuri, vreau să fiu o persoană care poate aduce oamenilor puţină alinare, care le poate da curaj, asemenea unei raze calde de soare. Dacă

cineva are nevoie de îmbrăţişarea mea, o voi face de bunăvoie, cu bucurie şi ori de câte ori au nevoie. Aceia dintre voi care citesc aceste rânduri, dacă aveţi familie sau prieteni care trec printr-o perioadă grea, nu uitaţi să le oferiţi o îmbrăţişare din când în când. Cine ştie, poate chiar le veţi prelungi viaţa, chiar şi pe a voastră.



*

Pentru că am simţit durere, pot accepta durerea altcuiva.
Pentru că am făcut greşeli, pot ierta greşelile altcuiva.
Fie ca suferinţa mea să devină sămânţa compasiunii.

*

Dacă vrei să îţi exprimi iubirea faţă de familie sau prieteni, ascultă-i cu adevărat, dedicându-ţi în întregime mintea şi sufletul cuvintelor acestora. Dacă asculţi cu mare grijă şi interes, vor ajunge să simtă „Sunt o fiinţă importantă” şi „Asta înseamnă să fii iubit cu adevărat”.
Se pare că a vedea o poză a unei persoane iubite chiar poate să aline durerea, ca şi cum ai lua o aspirină. Iar,

*

dacă vezi o persoană ajutând pe cineva, acest lucru

stimulează hormonul fericirii din organismul tău, ca şi

cum tu ai fi cel care dă o mână de ajutor.

*

Când persoana iubită suferă şi are nevoie de tine,

fii acolo alături de durerea şi suferinţa ei.

Fă-o să simtă că nu este singură.
Dacă îi oferi platitudini vesele sau cauţi o soluţie
rapidă, este posibil să faci asta pentru că

nu vrei să te confrunţi cu situaţia ei.

Gândeşte-te dacă nu cumva alegi cuvinte superficiale
doar ca să te linişteşti pe tine însuţi.

*

Pentru prima dată în mulţi ani am dat peste un coleg

de liceu.

Mi-a spus că, atunci când şi-a văzut soţia şi copiii aşteptându-l la gară cu umbrelele, a realizat care este scopul lui în viaţă.

Lucrurile cu adevărat importante sunt mereu la îndemână. Şi, cu toate acestea, se pare că din când în când uităm de ele.

*

Există acei oameni care te iubesc pentru cine eşti şi există aceia care te iubesc pentru ceea ce faci.

Afecţiunea celor care te iubesc pentru cine eşti nu se schimbă, nici chiar atunci când greşeşti sau ai un eşec.

Astfel de oameni sunt cu adevărat prietenii şi familia ta.

*

Membrilor familiei sau prietenilor care au întâlnit un obstacol spune-le „Chiar dacă nu ai reuşit de data aceasta Sunt foarte mândru de tine. în circumstanţe dificile, ai ales să nu renunţi. Asta, pentru mine, înseamnă succes”.

*

îţi doresc să fii fericit.
Nu aştepta însă pe nimeni să te facă fericit.
Ia singur decizia de a fi fericit şi acţionează în consecinţă. Nu preda altcuiva puterea de a te face fericit.

*

Când cineva te întreabă „Cum te simţi?” şi nu eşti sigur cum să răspunzi, spune doar „Destul de bine”, în momentul în care dai acest răspuns, s-ar putea chiar să începi să te simţi bine. Când cineva spune ceva neplăcut atunci când este obosit, nu uita că vorbeşte oboseala din acea persoană.

Este înţelept să laşi discuţiile importante pentru a doua zi, după un somn odihnitor.
Când cineva este obosit, adu-i o ceaşcă de ceai din plante şi lasă-l în tihnă.

*

Un mod de a-ţi exprima iubirea este să laşi pe cineva să se descurce pe cont propriu.

*

Cuvintele deţin mare putere.
— Te vei însănătoşi începând de azi!
— Eşti atât de talentat! Vei fi un scriitor nemaipomenit! – într-o bună zi, muzica ta va atinge inimile multor oameni. Când cineva îţi spune astfel de cuvinte, se deschide un infinit de posibilităţi înaintea ta. Cuvintele pot deveni sămânţa realităţii.

*

Chiar dacă ceea ce spune cineva este adevărat, dacă este rostit cu ură şi dispreţ, vei fi reticent în a-i împărtăşi aceeaşi părere. Nu comunicăm doar prin cuvinte, ci şi prin energia sentimentelor noastre.

*

Este important ce cuvinte se spun, dar modul în care sunt spuse este deseori chiar mai important. Comunicăm şi prin intermediul expresiilor faciale şi al limbajului trupului, prin volumul şi tonul vocii.

*

Cuvintele care transmit furie, violenţă sau critică incisivă par să aibă un efect mai rapid decât acelea care transmit blândeţe şi compasiune. Dar utilizarea cuvintelor negative se poate

întoarce împotriva vorbitorului, făcându-l să regrete că i-a rănit pe alţii intenţionat.

*

Dacă te înfurii, acea furie creează un ecou, care va ricoşa negreşit înapoi spre tine.
Furia ta trezeşte furie şi în alţii, ce vor riposta ori imediat şi cu aceeaşi intensitate, ori indirect în decursul câtorva ani sub forma bârfelor sau a jocurilor mentale de tip pasiv-agresiv. Aşa că data viitoare când te înfurii, să ai în vedere şi consecinţele.

*

Toată casa e vraişte, dar nu ai energie să faci curat, într-o astfel de situaţie, invită-ţi prietenii în vizită.
Dintr-odată, vei simţi un val de energie care te va face să cureţi toată casa într-o jumătate de oră!

*

Când eşti invitat la cină acasă la un prieten, cel mai bine este să suni la sonerie cu cinci minute după ora stabilită. Există momente când sosirea cu câteva minute mai târziu poate fi de mare ajutor: cinci minute în plus pentru pregătirile finale ale cinei.

*

Am văzut filmul Internul** şi am învăţat că un domn care poartă o batistă nu o face doar pentru el, ci şi pentru oricine care ar putea avea nevoie de ea.

*

Când ajuţi alţi oameni, în loc să te gândeşti „îi ajut de dragul lor”, gândeşte-te „Fac asta pentru că îmi place să-i ajut pe ceilalţi”. Chiar dacă oamenii pe care îi ajuţi nu îţi vor returna gestul, nu vei fi aşa supărat.

*

într-o perioadă dificilă ai fost ajutat.

Acum, că lucrurile stau mai bine, ai dori să retumezi favorul.

Din păcate cel care te-a ajutat nu se mai află printre noi. în

astfel de cazuri ajută, te rog, nişte tineri aflaţi în aceeaşi

situaţie în care ai fost şi tu.

Acest lucru cu siguranţă îl va bucura pe cel care nu se mai

află lângă tine.

*

Când călugărul eminent Beopjeong Sunim

a vizitat oraşul New York,

l-am dus la o librărie drăguţă din Manhattan.

Beopjeong Sunim mi-a spus cu generozitate:

„Haemin Sunim, alege-ţi câteva cărţi.”
în loc să iau una sau două, am adunat, fără să mă gândesc, o grămadă de opt cărţi, scuzându-mă că aveam nevoie de ele pentru studiile mele.

Văzând acestea, un călugăr mai înalt în rang mi-a făcut semn că ar trebui să aleg doar una.
Dar, în timp ce încercam în grabă să pun cărţile înapoi,

Beopjeong Sunim m-a văzut şi a spus:

„Pentru un călugăr student, cărţile sunt precum pâinea pe care o mâncăm sau aerul pe care îl respirăm.”

A cumpărat toate cele opt cărţi pentru mine şi le-a şi semnat:

Haemin Sunim, studiază cu sârguinţăpentru doctorat şi

răspândeşte învăţături minunate printre oameni.

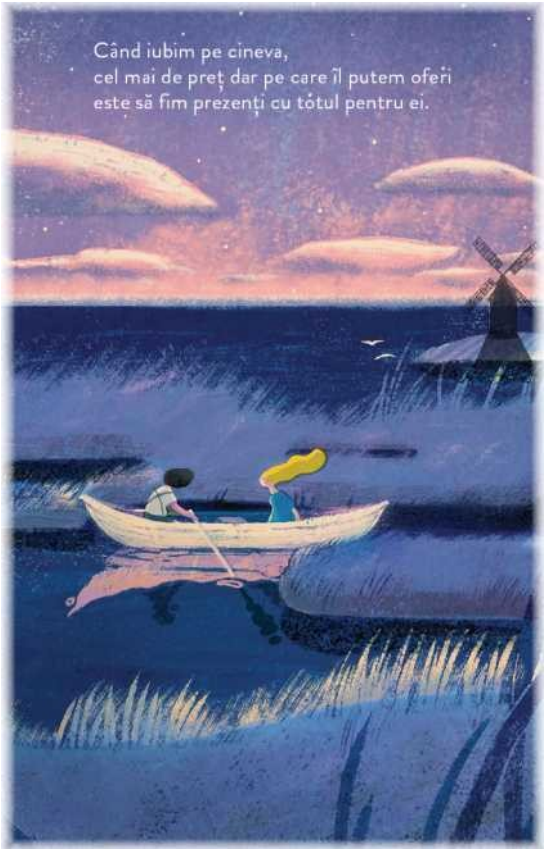
Beopjeong, cu Palmele împreunate

Mă simt dator faţă de călugării mai în vârstă şi simt iubire pentru ei.

îmi doresc să fiu şi eu generos cu generaţiile mai tinere, cum au fost şi ei cu mine.

îmi este dor de Beopjeong Sunim, care a părăsit deja această lume.

** The Intern. în original, producţie americană cu actorii Anne Hathaway si Robert de Niro. ÎN. red.î


Când iubim pe cineva,
cel mai de preț dar pe care îl putem oferi
este să fim prezenți cu tot tot pentru ei.

Ascultarea este un act de iubire

EXISTĂ MOMENTE ÎN VIAŢĂ când ne confruntăm cu o situaţie dificilă şi ne dorim să vorbim despre problemele noastre cu cineva. în astfel de momente, ce fel de persoană vei alege? Un prieten care este mai inteligent şi un mai bun vorbitor sau unul care pare că va fi de partea ta şi va asculta cu căldură ceea ce ai de spus? Eu, de obicei, îl aleg pe cel din urmă. Desigur că a vorbi cu cineva care este mai inteligent decât mine poate, într-adevăr, să-mi fie de mare ajutor, pentru că poate aborda problema în mod obiectiv. Dar, cu cât problema este mai dificilă, cu atât este mai probabil să rămân cu un sentiment de nemulţumire dacă mi se dă un sfat absolut raţional, oricât ar fi de rezonabil. Probabil că tânjesc după cineva atent şi sufletist care să empatizeze cu mine cât îmi ascultă problemele.

Ceva asemănător mi s-a întâmplat când predam în Massachusetts. De multe ori predatul mi-a adus mare bucurie şi împlinire. Dar au existat şi momente când mi-am zis: „Nu sunt făcut să fiu profesor".

în primul rând, erau diferenţele culturale: în comparaţie cu studenţii din Asia, de exemplu, cei de aici îşi contraziceau în mod deschis profesorii. Am apreciat acele provocări şi încă sunt de părere că studenţilor ar trebui să li se permită şi chiar să fie încurajaţi să aibă păreri proprii, altele decât ale profesorilor, dar nu eram obişnuit cu maniera directă în care contestau ce le spuneam în timpul orelor. Uneori am întâlnit studenţi care nu luau învăţătura în serios şi veneau la ore nepregătiţi. Erau puţini, dar în calitate de tânăr profesor fără experienţă eram destul de stresat şi puţin deprimat din această cauză. Uneori mă uram, pentru că îmi displăceau studenţii dificili, ceea ce era foarte neplăcut şi mă făcea să mă simt

vinovat.

Ori de câte ori mă simţeam astfel, îmi doream să discut cu unul dintre colegii mei seniori. Dar, în loc să apelez la aceia cu reputaţia de a fi limpezi la minte şi direcţi, de obicei mă îndreptam spre cei buni la suflet şi care ştiau să asculte. Dacă stau să mă gândesc de ce, aş spune că un bun ascultător face mai mult decât doar să asculte. Judecând după expresiile faciale ale cuiva, după tonul vocii şi limbajul trupului, ne vom simţi luaţi în serios, apreciaţi şi înţeleşi. Când cineva îmi acorda atenţie, lăsându-mă să spun ce aveam de spus, tară să mă întrerupă sau să schimbe subiectul, inima mea tulburată începea să se deschidă şi îi împărtăşeam toate acele poveşti care se adunaseră, tară frica de a fi judecat.

Astfel mi se lua o piatră de pe inimă şi probabil era lucrul de care aveam cu adevărat nevoie, nu neapărat de un sfat înţelept. După ce ascultase înţelegător istorisirile mele, când colegul meu îmi împărtăşea la rândul lui o întâmplare, acest lucru îmi oferea un confort suplimentar, făcându-mă să simt că nu eram singur. Pentru că începusem să am perspective mai mari, mi-a fost uşor să-mi accept situaţia şi să-mi gestionez sentimentele.

FIIND DEOPOTRIVĂ CĂLUGĂR ŞI PROFESOR, trebuie deseori să ţin discursuri publice sau prelegeri dharma budiste. Dar, în timp ce unii participanţi râd în hohote la glumele mele caraghioase şi părăsesc sala mulţumiţi şi lămuriţi, alţii stau cu o expresie care nu spune nimic şi într-o tăcere apăsătoare. Chiar şi când ţin exact acelaşi discurs, experienţa în ansamblu este cu totul alta atunci când publicul nu este vioi. Dacă eu şi publicul meu suntem pe aceeaşi lungime de undă, cuvintele curg asemenea unui râu, trecând prin sală într-o atmosferă de vitalitate spirituală. Dar, dacă publicul nu este foarte receptiv, mă blochez psihic şi nu pot transmite eficient mesajul pregătit. De aceea sunt de părere că a asculta nu este nicidecum o activitate pasivă. A asculta deschis,

cu atenţie şi răbdare este una dintre cele mai semnificative expresii ale iubirii.

UNEORI MĂ ÎNTREB DE CE STĂM PÂNĂ târziu pentru a încărca imagini şi a scrie mesaje pe Facebook, Twitter, Instagram etc. Nimeni nu ne obligă; pur şi simplu dorim să împărtăşim lumii ceea ce am înfăptuit în acea zi, la ce ne-am gândit, ce fotografii am făcut. Cred că acest lucru are de-a face cu faptul că ne dorim ca oamenii să asculte ceea ce avem de spus, chiar dacă acei oameni reprezintă lumea impersonală online. Pentru că doar atunci simţim că faptele noastre au semnificaţie, că existenţa noastră are valoare. Fără oameni care să ne acorde atenţie, vieţile noastre ar fi goale, ca şi cum ne-am afla singuri pe o scenă, fără public în sală. Ţinând cont de acestea, aş vrea să îi încurajez pe oameni să se gândească din când în când dacă au prieteni sau membri ai familiei care trec printr-o perioadă grea. Chiar dacă nu avem soluţii la problemele cu care se confruntă aceştia, ei vor fi recunoscători doar ştiind că suntem dornici să-i ascultăm.

Cred că procesul de vindecare începe atunci când ne deschidem inimile şi ascultăm cu empatie. îi putem ajuta pe alţii, nu pentru că ştim soluţiile la problemele lor, ci pentru că ne pasă suficient încât să rămânem şi să ciulim urechile. Ştiind că altcineva a

trecut prin greutăţi similare,
vor fi mai bine pregătiţi pentru a le înfrunta pe ale lor.

Când povestim cuiva problemele noastre, deseori nu vrem să auzim „cuvintele potrivite” pe care ar putea să ni le spună. Ne dorim doar să fim ascultaţi.
Când cineva îţi vorbeşte, nu te grăbi să-i dai sfaturi; ascultă mai întâi ce are de spus.

în loc să încerci să schimbi pe cineva în bine, fii oglinda care îl reflectă tară să judece.
Dacă vrei să se schimbe, înseamnă că încetezi să îl mai vezi aşa cum este de fapt. în schimb, îi vezi doar neajunsurile, măsurate în raport cu propriile tale standarde subiective.

*

Dragostea adevărată iubeşte „indiferent de”. Bineînţeles că este uşor să iubim părţile cu care suntem de acord, dar, când învăţăm

să acceptăm părţile cu care nu suntem de acord, exact în acel moment „a plăcea” se transformă în „a iubi”.

*

Copiii sunt dornici să-şi arate cicatricile, pentru că le place să primească atenţie din partea celorlalţi. Dar, dacă priveşti cu atenţie, şi adulţii sunt la fel. Când eşti rănit sau te chinui, când eşti trist sau deprimat, nu ţine întotdeauna totul în tine; câteodată, arată-ţi rănile precum un copil şi spune „Sufăr”.

*

Când credem că ştim deja pe cineva, nu mai facem eforturi să cunoaştem acea persoană şi mai bine. Când nu cunoaştem pe cineva, ne dăm silinţa să o facem.

Iubirea este stadiul de a nu cunoaşte şi de a dori să afli mai mult.

Gândeşte-te că deja îi cunoşti pe cei dragi.

Dacă aşa crezi, nu reuşeşti să-i vezi aşa cum sunt acum, pentru că îi vezi prin prisma opiniilor formate anterior.

*

Când auzi că un prieten apropiat este bârfit, trebuie neapărat să-i spui asta?

Dacă doar îl va răni pe prietenul tău, care ar fi sensul să-i mai spui?

*

Prietenul care îi muşcă pe alţii pe la spate de faţă cu tine probabil va face acelaşi lucru şi cu tine atunci când nu eşti prezent.

*

Dacă le arăţi altora ce defecte au, nu te aştepta să-şi schimbe comportamentul.

Deseori nu se va întâmpla altceva decât să fie răniţi.

Mai degrabă alege să le lauzi punctele forte, care vor ajunge să le pună în umbră punctele slabe.

*

Când întâlneşti pe cineva, fa-i un compliment,

chiar dacă este doar un act de politeţe.
Spune-i că arată mai fericit sau mai sănătos ori că ţinuta sau coafura i se potriveşte.
Dacă faci acest lucru, lucrurile vor începe cu dreptul şi totul din acel punct încolo se va desfăşura cu mai mare uşurinţă.

*

Când mă plimbam iarna prin Manhattan într-un veşmânt gri matlasat de călugăr, oamenii exclamau uneori:
— Cât de original! De unde aş putea cumpăra şi eu unul?

*

Iernile pot fi destul de friguroase, nu-i aşa? Am văzut o reclamă cu sloganul „Oamenii sunt precum radiatoarele”.
Ne putem încălzi unii pe alţii.

*

Mulţi dintre noi ne simţim uneori deconectaţi sau poate respinşi, ori dezamăgiţi şi singuri.

Fii un radiator pentru cineva
astăzi!

Dacă suferi în acest fel, roagă-te pentru cel care s-a rupt de tine. Transmite-i energie pozitivă şi urări de bine.

A alege să nu-l urăşti este cea mai bună răzbunare, singura care nu va lăsa o rană de durată în sufletul tău.

*

Când ai de-a face cu cineva neînduplecat şi dificil, spune-ţi:

„La fel ca şi mine, trebuie să-şi ajute familia.

La fel ca şi mine, se gândeşte la viitor.

La fel ca şi mine, se confruntă probabil cu greutăţi despre care nu ştie multă lume”.

*

Când cineva face ceva care te deranjează tară a avea un motiv anume sau se comportă complet fără sens, spre binele tău, repetă-ţi în gând:

„Nu se poate aşa lume largă fără câţiva ciudaţi.”

*

Este în regulă să nu fim de aceeaşi părere.

Dar, dacă nu suntem de acord, spune că părerea mea este

diferită de a ta, nu greşită.

Este o diferenţă uriaşă între cele două. încearcă să te pui în

locul meu.

Cum te-ai simţi să ţi se spună
*

Este greu să cunoşti lucrurile aşa cum sunt cu adevărat, pentru că, atunci când auzim ceva,

ne bazăm pe experienţe din trecut pentru a înţelege.

Zece oameni care aud aceeaşi istorisire o vor interpreta, fiecare, în mod diferit, căci trecutul fiecăruia îi va face să se concentreze pe diferite aspecte.

*

Fiecare dintre noi are propria perspectivă. Astfel toată lumea

pare să aibă dreptate.

Dar, dacă dorim să ajungem la o înţelegere, în loc să insistăm

Fii un radiator pentru cineva
astăzi!
asupra propriei perspective, trebuie să spunem:

— Perspectiva ta dezvăluie ceva de care nu am fost conştient.

Spune-mi mai multe, pentru că aş vrea să înţeleg.
în loc să încercăm să convingem, ar trebui mai întâi să
încercăm să-l înţelegem pe celălalt.

*

Ne rănim unii pe alţii mai des din ignoranţă decât din răutate.

Dacă ne-am rănit reciproc, spune:

— îmi pare foarte rău şi aş dori să rezolv această situaţie.

Probabil că te-am înţeles greşit.

*

Deseori rănim alţi oameni tară să ne dăm seama. Căinţa sinceră ar trebui să se îndrepte nu doar către cei pe care i-am rănit cu bună ştiinţă, ci şi către cei mulţi pe care i-am rănit tară să vrem.

Şoferul bun vede fluxul organic al tuturor maşinilor de pe stradă şi se confundă cu el în momentul în care i se alătură. Şoferul nepriceput nu vede acest flux ca pe un întreg, ci se gândeşte doar la modul în care conduce el.

*

Când simt nevoia să intervin în treburile altcuiva, încerc să mă întreb:

„Oare mă concentrez pe sarcina care mi-a fost atribuită?”

Când sesiunea mea de meditaţie merge bine, sunt prea ocupat privind în interiorul meu ca să mă mai preocupe treburile altcuiva.

Dar când nu mă pot concentra asupra meditaţiei, mintea mea începe să hoinărească şi să observe defectele altora. Curând observ că, de fapt, sunt propriile mele defecte care se reflectă.

Nimeni nu mi-a cerut să îmi concentrez atenţia în acea direcţie, în astfel de momente îmi aduc aminte de intenţia mea iniţială de a deveni călugăr şi revin la starea de meditaţie.

Capitolul patru
Relaţiile

De vreme ce lumea este interconectată
si interdependenta, dacă unul dintre
noi suferă, cu toţii simţim durerea.

într-un pelerinaj zen

ÎN COMPARAŢIE CU LUNA AUGUST, când începuse pelerinajul de toamnă, în septembrie era deja destul de răcoare dimineaţa şi seara la mănăstirea zen Bongam. în perioada acestui pelerinaj, mănăstirea adăpostea o sută de călugări – ceva mai mulţi decât în mod normal – care se adunaseră pentru a medita timp de mai multe ore, aşezaţi pe perne. în fiecare dimineaţă la ora trei ne trezeam, ne spălam pe faţă şi mergeam în sala lui Buddha pentru slujba din zori. Pe drum spre sala lui Buddha, mă întâmpina deseori lumina stelelor care se revărsa din cerul senin al nopţii. Aerul revigorant al muntelui Huiyang şi sunetul apei curgătoare limpezi din jurul mănăstirii îi ajută pe călugări să rămână atenţi la momentul prezent.

în timpul acestei perioade de pelerinaj, m-am oferit voluntar pentru pregătirea gansang, care în limba coreeană înseamnă aranjarea pe masă a felurilor de mâncare pregătite în bucătărie cu ocazia mesei monahale numite baru gongyang. Pentru că eram cel mai experimentat dintre cei şapte călugări ai echipei gansang, mi s-a cerut să preiau conducerea. Ceilalţi călugări erau deschişi şi sârguincioşi, iar când a sosit vremea, am reuşit să ne îndeplinim sarcinile cu bine, într-un spirit de armonie.

Dar, în timp ce eram ocupaţi cu pregătirile pentru prânz, am fost chemat de către un călugăr mai în vârstă care mi-a indicat să-mi părăsesc echipa şi să mătur scările care duceau afară din bucătărie. Când îi ascultam instrucţiunile, am început să mă întreb de ce această sarcină fusese atribuită echipei noastre de aranjare a mesei. Eram toţi ocupaţi cu propriile noastre activităţi; părea o nechibzuinţă din partea călugărului vârstnic să ne oblige să preluăm şi sarcina curăţeniei. Şi, bineînţeles, ştia că oamenilor nu le place să li se spună ce să facă pe lângă

sarcinile atribuite deja; dacă starea scărilor îl deranja atât de mult, de ce dorea să paseze altcuiva sarcina? Putea să le măture chiar el!

După ce am terminat toate sarcinile de pregătire a mesei pentru prânz, am măturat singur scările, gândindu-mă că cineva precum acest călugăr, care pasa sarcinile neplăcute celor mai tineri, n-ar fi trebuit de la bun început să devină călugăr. Dar, când am terminat de măturat scările, mi-am dat seama că îmi luase mai puţin de cinci minute. Multă nelinişte fără sens din cauza unei sarcini atât de simple; aş fi putut s-o fac fără să mă ambalez atât de mult. Dintr-odată m-am simţit stânjenit.

CEEA CE NE STRESEAZĂ NU SUNT neapărat circumstanţele în care ne aflăm, cât energia pe care o consumăm împotrivindu-ne acestora. Odată ce rezolvăm problema deseori ne surprinde faptul că nu a fost atât de greu pe cât ne imaginaserăm. Dar, când ne împotrivim, devenim preocupaţi de un ciclu interminabil de gânduri negative, simţindu-ne, în consecinţă, încordaţi şi stresaţi.

Bineînţeles că, dacă cineva abuzează încontinuu de bunăvoinţa ta, ar trebui să-ţi exprimi sentimentele. Dar, dacă ai de-a face cu o situaţie asupra căreia nu deţii controlul sau pe care nu prea ai cum să o schimbi, atunci este mai bine să opreşti monologul interior, care nu face altceva decât să te enerveze şi să te afecteze. Eminentul maestru zen Seongcheol (1912-1993) ne-a învăţat să obţinem pacea interioară prin a deprinde cum să acceptăm circumstanţele şi să nu hrănim gândurile negative. Nu trebuie să suferim mai mult făcându-ne gânduri inutile.

AM MAI AVUT O MICĂ REVELAŢIE cu privire la masa monahală.

în comparaţie cu micul dejun şi prânzul, cina la mănăstire este o masă neprotocolară, iar unii călugări aleg să sară peste ea, pentru că îi moleşeşte prea tare înainte de rugăciunea de seară. Pentru că este o masă neprotocolară, stăm aşezaţi în jurul unor mese simple cu patru picioare, în ordinea vârstei şi a rangurilor monahale. Asta însemna că în fiecare seară stăteam în dreptul aceluiaşi călugăr. Din păcate nu era chiar atât de prietenos şi stătea mereu la masă fără vreo expresie pe chip. La început am încercat să îi atrag atenţia prin câteva remarci şi întrebări, sperând să stabilesc o legătură. Dar mereu îmi răspundea cu replici scurte şi părea să fie deranjat de conversaţie.

Pe măsură ce pelerinajul continua, ajunsesem să stau în tăcere absolută faţă în faţă cu acest călugăr, care era mai impasibil decât oricine altcineva de la masă. Mă simţeam foarte stânjenit, întrebându-mă dacă îi displăcea ceva în mod special la mine. Dar brusc, două săptămâni mai târziu, în mod straniu, mi-am dat seama de ceva, în bibliotecă.

BIBLIOTECA MĂNĂSTIRII ZEN Bongam abia fusese construită, aşa că am văzut doar un singur alt călugăr în afară de mine trecându-i pragul pe toată durata şederii mele. Cu toate acestea, deşi eram aşezaţi la aceeaşi masă lungă, nici măcar nu am schimbat o privire, ca să nu mai spun de vreun cuvânt. Conştientizând asta, mi-am dat seama brusc că, şezând impasibil în bibliotecă, probabil că nu arătasem deloc altfel decât călugărul care şedea în tăcere seară de seară la cină. Şi, deşi poate îi părusem indiferent sau impasibil călugărului din bibliotecă, acest lucru nu avea nicio legătură cu vreo vorbă rea auzită despre el sau cu vreo antipatie din partea mea. Pur şi simplu eram complet absorbit de textele budiste pe care le citeam; nu gândeam absolut nimic despre acel călugăr, nici de bine, nici de rău. Nu era, oare, posibil, atunci, ca acel călugăr care şedea în faţa mea, la cină, să nu gândească nimic în mod special despre mine?

La trei săptămâni de la începerea pelerinajului s-a ivit din pură întâmplare oportunitatea de a lua ceaiul împreună cu călugărul care şedea în faţa mea la cină în fiecare seară. Văzându-l cum taie o felie de măr şi o pune în faţa mea şi apoi mi se adresează cu un zâmbet liniştit, gândurile mele s-au adeverit. Comportamentul unei persoane poate să nu fie motivat de un gând sau sentiment anume, şi cu toate acestea facem supoziţii, hotărând că „această persoană probabil gândeşte ceva despre mine”. Deşi acestea sunt doar proiecţii ale anxietăţii noastre asupra altor persoane, ajungem să le displăcem sau chiar să le urâm, crezând ferm în adevărul presupunerilor noastre.

DUPĂ CE ECHIPA NOASTRĂ GANSANG terminase de curăţat masa şi de pus holurile la locul lor după prânz, am mers la o plimbare agale printr-un câmp de pini cu câţiva munţi pitoreşti în spate. Dintr-odată m-a invadat o senzaţie de recunoştinţă şi pace: nu mă gândeam la nimic, doar apreciam tot ce se afla în jurul meu în acel moment. în comparaţie cu dimineţile răcoroase de septembrie, amiezile încă mai păstrau ceva din căldura verii

târzii.

*

Să trăieşti împreună cu familia, prietenii sau colegii de apartament poate fi la fel de dificil precum practica spirituală,

solicitându-te să fii mereu amabil cu ceilalţi şi să îţi controlezi

dorinţele sau să renunţi la ele.
A nu-i critica pe cei care au un mod de viaţă diferit de al tău şi a face un efort de a-i înţelege şi a-i accepta

şi acestea sunt părţi importante ale practicii spirituale.

*

Există momente în care presupui ce este mai rău despre cineva şi

rupi legătura cu acea persoană, în astfel de clipe, opreşte-te

pentru un moment.

Opune-te impulsului de a avea ultimul cuvânt şi de a provoca o

ruptură irevocabilă, dacă nu vrei să ajungi să regreţi acea

decizie, gândindu-te:

„Ar fi trebuit să-mi ţin gura închisă”.

*

Cu toţii ne dorim apartenenţă.

Prin cei ce ţin cu adevărat la noi găsim iubire şi un scop în viaţă. La urma urmei, toţi suntem fiinţe imperfecte care au nevoie unele de altele.

*

Dacă te simţi atras de o persoană, nu încerca să o controlezi, încearcă să te bucuri de timpul petrecut împreună.
Doar atunci vă veţi putea întâlni din nou.
Când nu încerci să fii posesiv cu cineva, ci doar să te bucuri de compania lui, legătura va rezista.

*

Cel mai bine este ca doi oameni să se simtă în egală măsură atraşi unul de altul.
Dacă o persoană o place pe cealaltă prea intens, prea repede, poate fi înfricoşător, apăsător sau supărător.
Doi oameni pot avea o foarte bună primă impresie unul despre celălalt, şi totuşi relaţia să se strice repede, în loc să se vadă unul pe altul aşa cum sunt în realitate, au văzut doar o fantezie pe care au proiectat-o unul asupra celuilalt.

*
*

Dacă ai un prieten de care te-ai apropiat brusc foarte mult, ai grijă! Dacă faci o greşeală, un astfel de prieten se poate uşor transforma într-un duşman. Când sunteţi atât de apropiaţi încât simţi că îi poţi spune orice, vă puteţi cu uşurinţă răni reciproc.

*

Dacă devii brusc apropiat de cineva şi începeţi să petreceţi mult timp împreună, puteţi la fel de uşor să ajungeţi să nu vă mai plăceţi.

Ai putea începe să simţi că cealaltă persoană te ţine captiv sau că te consideră ca pe ceva luat de-a gata.

Este nevoie de timp pentru a căpăta încredere şi afecţiune.

Aşteptaţi întâi să vi se facă dor unul de celălalt, înainte să vă întâlniţi din nou.

*

Oamenii care nu depun efort să formeze sau să menţină o relaţie, gândindu-se că se va întâmpla oricum, dacă aşa e menit, deseori rămân singuri.

Persoana căreia îi eşti „destinat” nu va apărea pur şi simplu într-o bună zi bătând la uşa ta, precum în filmul francez Amélie. Nimeni nu poate deveni preşedinte fără campanie electorală, nici măcar cineva cu şanse mari de câştig. O relaţie bună nu se va materializa fără muncă.

*

îţi place de cineva, dar sentimentul nu e reciproc; el te place, dar tu crezi că e doar aşa şi aşa; vă plăceţi reciproc, dar cei din jur se amestecă.

Nu este uşor să ai o relaţie cu cineva.

Dar, dacă nu renunţi şi continui să te străduieşti, exact la momentul oportun, relaţia se va înfiripa.

*

— Sunim, în sfârşit mi-am dat seama.

Rata de succes pentru a întâlni persoana potrivită este de unu la zece.

Doar după ce ai întâlnit alţi nouă oameni apare şi unul care îţi place şi care te place la rândul lui.

*

Poate că nu există „suflet pereche”.

Dar, când îţi dai silinţa pentru a face relaţia să meargă şi sunteţi împreună de o perioadă îndelungată, fiecare devine persoana cu care v-a fost menit să fiţi împreună.

*

Dacă există cineva pe care-l iubeşti cu adevărat,

şopteşte-i următoarele cuvinte în seara aceasta:

— Te iubesc mai mult decât pe mine însumi.

Te iubesc mai mult decât ieri.

Inima mea începe să bată cu tine în fiecare dimineaţă.

*

Dacă, în sfârşit, reuşeşti să te întâlneşti cu cineva
după ce ai tot încercat timp de o săptămână sau o lună, întâlnirea va fi semnificativă

în raport cu perioada de timp cât a trebuit să aştepţi.

în această lume dinamică unde atât de multe sunt rezolvate imediat,
când trebuie să aştepţi suficient încât să crească anticiparea,
momentul petrecut cu acea persoană va fi unul cu totul şi cu totul special.

*

Dacă ţii cu adevărat la cineva, nu vei invoca scuza că eşti ocupat.

Indiferent cât de ocupat eşti,

îţi faci timp.

Dacă persoana respectivă mereu găseşte scuze, las-o să plece.

Meriţi pe altcineva mai bun.

*

După fiecare întâlnire te simţi puţin rănită?

De ce crezi că simţi acest lucru?

Poate pentru că îl placi mai mult decât te place el? Dacă este aşa, atunci distanţează-te de el şi concentrează-te asupra a ceea ce ai de lucru. Dacă este o relaţie adevărată, se va întoarce la tine.

*

Nu există nimic mai naiv decât să fii obsedat de cineva care nu te place şi să crezi că poţi face acea persoană să se răzgândească.

Te rog, desprinde-te de acea persoană. Dacă faci acest lucru, va apărea altcineva în viaţa ta.

*

A fost foarte dureros să te desparţi de el, nu-i aşa? Dar, privind în urmă cu mintea limpede acum, ştiai, de fapt, de la început că nu era persoana potrivită.

*

Cu cât ai mai multe aşteptări de la o relaţie, cu atât este mai mare posibilitatea ca aceasta să eşueze.
Când o relaţie îţi pare complicată, cerceteaz-o îndeaproape.
Nu este, oare, posibil ca unul dintre voi să aibă aşteptări prea mari?
Dacă o să ajungi să gândeşti:
„De ce ceilalţi nu fac la fel de multe pentru mine, câte am

*

făcut eu pentru ei?” atunci nu mai face acele lucruri de la bun început. Sau dăruieşte doar atât cât să nu aştepţi ceva în schimb.

Dacă simţi nevoia ca un gest să fie reciproc, relaţia va începe să fie jenantă.

Putem fi răniţi de către familie şi prieteni pentru că ne bizuim excesiv pe ei sau pentru că suntem implicaţi prea profund în vieţile lor.

Nu este sănătos să ceri prea mult

sau să ţi se ceară prea mult.

De o relaţie trebuie să ai grijă ca de un foc:

Dacă cineva se apropie prea tare, spune-i să facă un pas înapoi.

*

O obsesie poate da impresia unei iubiri.

Dar desigur că nu este iubire.

Când e vorba despre obsesie, şi nu despre iubire, ai dorinţa egoistă să manipulezi acea persoană după cum doreşti tu. în timp ce dragostea îi permite unei persoane să fie ea însăşi, obsesia vrea control.

Când într-o relaţie apare o problemă, nu e nevoie să strângi din dinţi şi să suporţi. Recunoaşte că cealaltă persoană poate fi altfel decât tine, şi permite-i să fie ea însăşi.

Chiar şi fraţii care au crescut în aceeaşi casă au diferite

*

obiceiuri şi puncte de vedere.
Nu le spune pur şi simplu să fie la fel ca tine; creează loc pentru diferenţe.

*

La început l-ai considerat interesant şi chiar captivant, pentru că e diferit faţă de tine. Acum exact acea diferenţă este cea care vă îngreunează relaţia, nu-i aşa?

*

Ai ajuns să îl urăşti pe cel pe care îl iubeai atât de mult. într-un astfel de moment recunoaşte cât de trecătoare este dragostea, ce alunecoase sunt capriciile inimii noastre, cât de condiţionată poate fi iubirea.

*

Nu uita asta:
Palpitaţiile inimii care vin odată cu iubirea – ură şi gelozie, dor şi tristeţe, chiar şi dispreţ şi regrete –, toate sunt pasageri pe acelaşi vas.

*

Felul în care cineva vorbeşte
despre relaţiile pe care le-a avut înainte să te cunoască pe tine îţi arată cum va vorbi cu alţi oameni despre tine atunci când relaţia voastră se va poticni chiar şi puţin.

Nu te considera o semilună care aşteaptă ca cineva să-i completeze partea ce lipseşte. Când stai pe cont propriu, precum o lună plină, deja completă în sine, vei întâlni o altă persoană care este un întreg şi complet, ca şi tine, iar între voi doi poate creşte o relaţie sănătoasă.

Nu încercaţi să vă potriviţi unul altuia pentru a forma o lună întreagă.

Fiţi mai degrabă precum două luni pline.

O să vă respectaţi reciproc individualitatea şi interesele în

timp ce creaţi o relaţie în care fiecare dintre voi străluceşte puternic asupra celuilalt.

r1 Cum să facem faţă dezamăgirilor

MULŢI OAMENI RĂSPUND LA ÎNTREBAREA „care este cel mai dificil lucru în viaţă?" că „relaţiile". Fiind nevoie de doi oameni pentru ca o relaţie să funcţioneze, şi ea poate fi uşor distrusă de terţi, aceasta este complicat de cultivat. Din propria experienţă, chiar şi relaţiile care au fost puternice o perioadă îndelungată au avut de suferit când, fără să-mi dau seama, am început să fiu dezamăgit de cealaltă persoană. Ori de câte ori mă simt dezamăgit, dacă nu vorbesc despre acest sentiment, întotdeauna revine şi dăunează relaţiei. Cu alte cuvinte, un sentiment de dezamăgire este asemenea unui semnal de avertizare care îmi spune că, dacă nu intervin, relaţia ar putea eşua.

Dar faţă de alte sentimente dezamăgirea este foarte complicat de exprimat: exteriorizată, pare ceva mărunt şi neînsemnat, dar, dacă o ţin închisă în mine, nu face decât să se înrăutăţească. Toate acestea fac dificilă oricare dintre acţiuni. Dacă suntem deprimaţi, putem măcar admite acest lucru şi încerca să cerem ajutor. în mod asemănător, dacă ne simţim trişti, putem plânge. Dar, dacă suntem dezamăgiţi, sentimentul este mai greu de exprimat, pentru că trebuie să îl explicăm persoanei care ni l-a provocat.

Oamenii care vin la mine să îmi ceară sfatul pe această temă descriu experienţa lor cu dezamăgirile în diferite feluri. Când părinţii încalcă o promisiune, copiii lor se simt dezamăgiţi – să zicem, dacă tatăl trebuia să meargă cu ei la joacă sau să plece la un spectacol şcolar, dar a uitat. Mulţi taţi cu care am vorbit mi-au împărtăşit sentimentele lor de dezamăgire când au fost trataţi ca şi cum ar fi fost invizibili de către copiii şi soţiile lor. Aceleaşi sentimente se manifestă la o soţie, atunci când soţul nu e de partea ei într-o neînţelegere cu socrii sau prietenii. Un tânăr sau o tânără care se află într-o relaţie se pot simţi dezamăgiţi atunci când partenerul, care fusese atât de atent în trecut, îşi pierde tot mai mult entuziasmul şi nici nu mai răspunde când i se vorbeşte. La serviciu poţi simţi dezamăgire când colegii sau subordonaţii nu îţi respectă ideile sau când un şef nu spune niciun cuvânt despre un proiect la care ai lucrat şi peste orele de program.

Sentimentele noastre de dezamăgire suntdin pricina faptului că avem de la ceilalţi aşteptări care nu sunt împlinite. Astfel de aşteptări sunt deseori nerostite şi totuşi ne-am dori ca oamenii să îşi dea seama de ele, având în vedere tot felul de indicii nonverbale, şi să le împlinească pentru noi. Când nu sunt împlinite, devenim frustraţi şi vrem să strigăm: „Chiar trebuie să-ţi spun totul pe litere de fiecare dată? De ce nu-ţi poţi da seama ce vreau doar privindu-mă pe mine şi circumstanţele în care mă aflu?” Dar, desigur, este dificil să ştim ce aşteptări are cineva, dacă nu ni le spune. Fără puterea telepatiei, cum putem, oare, şti la ce se aşteaptă cineva de la noi?

Dacă nu ne exprimăm sentimentele de dezamăgire, ele vor începe să se acumuleze şi se vor transforma în emoţii şi mai complicate, precum furie, suferinţă sau chiar

trădare, şi am putea ajunge să purtăm pică acelei persoane. Este mai bine deci să îţi împărtăşeşti dezamăgirea decât să o laşi să se acumuleze în interiorul tău. Iar atunci când o exprimi, ai grijă să nu o faci într-un mod agresiv sau critic faţă de celălalt ori când acesta este furios. Aşteaptă mai bine până sunteţi amândoi calmi şi stăpâni pe voi şi vorbiţi doar despre cum vă simţiţi în acel moment nu despre ceva spus sau făcut cu ani în urmă. Poate fi un sentiment ciudat la început, dar cu puţin antrenament vei înceta să-ţi mai reprimi aceste sentimente şi vei putea vorbi cu calm, fără să strici relaţia.

ÎN SFÂRŞIT, dacă pari să fii dezamăgit mai des decât alţii, este vremea să te uiţi mai cu atenţie la tine însuţi. Când te simţi dezamăgit şi observi că este din cauză că aşteptai ceva de la celălalt, întreabă-te de ce deseori te bazezi pe alţii să te facă fericit. De ce ai aşa puţină încredere în tine? Are vreo legătură cu modul în care ai fost crescut sau se trage dintr-o traumă anterioară? Simţi puternic nevoia de a fi acceptat de ceilalţi şi tânjeşti după atenţia lor? Dacă eşti deseori dezamăgit de tine însuţi, întreabă-te de ce ridici ştacheta atât de mult. Aşteptările tale sunt rezonabile? Când te înţelegi mai bine pe tine însuţi, s-ar putea să-ţi fie mai uşor să faci faţă dezamăgirilor şi să te accepţi şi să te iubeşti aşa cum eşti.

*

încearcă să-ţi împărtăşeşti sentimentele. Chiar dacă celălalt se simte rănit la început, în cele din urmă va fi recunoscător să ştie adevărul. Adevărul este eliberator atât pentru cel care-l exprimă, cât şi pentru cel care-l aude.

*

Prietenii adevăraţi şi colegii de treabă sunt aceia care nu îţi vor spune doar lucruri plăcute. Când este evident că ai făcut o greşeală, aceştia îţi vor spune că eşti de vină.

*

Nu te plânge pentru că cineva
nu-ţi îndeplineşte toate dorinţele.

*

Adevărata problemă s-ar putea să fie faptul
că te aştepţi ca ceilalţi să se adapteze
stilului tău.
O persoană care se dă mereu după tine?
Nu există în întreaga lume astfel de sfânt.

*

O mare parte din stresul ce apare în relaţii
provine din lipsa de comunicare.
Dacă încetaţi să vă vorbiţi, inimile vi se vor
îndepărta şi vă veţi înţelege greşit unul pe
celălalt, în relațiile cu familia, partenerii şi
prietenii, oricât de furios ai fi, nu lăsa moale
firul conversaţiei timp îndelungat.
Există momente în care cineva vrea să stea
de vorbă, iar tu îl tratezi cu răceală.
Dar, pe măsură ce acest comportament
persistă, problema devine şi mai exacerbată.

*

Există şi momente în care eviţi înadins să stai de vorbă cu cineva, dar acesta nici măcar nu observă, în cele din urmă tu eşti singurul care suferă.
Spre binele tău, începe să vorbeşti.
Tratamentul tăcerii funcţionează doar rareori.

*

Un serviciu bun şi banii sunt importanţi pentru bunăstarea noastră. Dar atunci când relaţiile ne sunt armonioase şi ne simţim apreciaţi şi acceptaţi, atunci ne simţim, de fapt, mai liniştiţi şi mulţumiţi.
Deseori ne simţim cei mai fericiţi când uităm de noi.
Când suntem recunoscători cuiva, ne gândim mai mult la acea persoană, şi nu la

*

noi înşine.
Când ne bucurăm din plin de un dans, ne pierdem în el.
Când însă ne gândim constant doar la noi înşine, devenim exagerat de preocupaţi de propria persoană şi chiar egocentrici.

*

Aminteşte-ţi de o persoană căreia i-ai fost recunoscătoare de curând. Trimite-i chiar acum un mesaj sau un e-mail.
în timp ce scrii, vei simţi numai căldură şi bucurie în inimă.
Iar, dacă aştepţi puţin, vei primi curând un răspuns care cu siguranţă te va face să zâmbeşti.
Când cumperi un calendar sau o agendă nouă, scrie numele fiecărei persoane

*

apropiate în dreptul datei lor de naştere.

Iar când soseşte aniversarea lor,

contactează-i şi urează-le toate cele bune.

Rădăcina fericirii se află în relaţii

îndelungate şi profunde.

*

Nu cred că viaţa are pus deoparte ceva măreţ pentru mine.

Interacţiunile zilnice cu oamenii sunt esenţa vieţii mele.

Aşa că trebuie să-i tratez pe cei din jurul meu ca pe nişte fiinţe preţioase, pentru că în afară de mine

ele sunt personajele principale în povestea vieţii mele.

într-un final ne dorim să ne depăşim eul şi

să ne simţim una cu Universul.

De aceea suntem fericiţi dacă împărţim cu

alţii – ne înteţeşte sentimentul de

conexiune.

*

Dacă vrei să fii mai fericit şi mai conectat, în loc să acumulezi lucruri, lasă-le să circule înapoi spre Univers şi vezi ce se întâmplă. Ceva nou şi bun se va revărsa asupra ta.

*

Dacă vrei să excelezi într-o relaţie, modul de a o face este foarte simplu: dăruieşte mai mult decât primeşti.
Cu cât primim mai mult, nu putem altfel decât să ne simţim recunoscători şi să ne placă cealaltă persoană.
Dacă îţi doreşti o relaţie mai armonioasă, nu mai urmări ce datorează fiecare celuilalt.
Dacă te gândeşti mereu „De ce nu primesc fel de mult pe cât am dat eu?”, împiedici constant cursul natural al relaţiei voastre.

*

*

înainte să îi ceară cuiva un favor, o persoană
înţeleaptă se gândeşte mai întâi cum să o
ajute pe acea persoană.
Un om nesăbuit cere nechibzuit un favor.
Vorbeşte despre oamenii cu influenţă pe
care îi cunoaşte, te face să te simţi obligat
sau insistă, implorând iar şi iar.

Dacă cineva nu ţi-a cerut ajutorul, nu încerca să rezolvi problema în locul lui. Chiar dacă ai intenţii bune, rişti să preiei controlul, rănindu-i astfel stima de sine.

*

Când se iscă un conflict în familie, nu lua partea nimănui; doar ascultă ce au de spus ambele părţi.
Altfel doar vei agrava problema şi vei risca să rănești, fără să vrei, un membru al familiei.

Cand circumstanţele tale actuale >
sunt stresante, încearcă să vizualizezi asta: circumstanţele îţi sunt un uragan, iar tu esti în mijlocul furtunii. Nu te lisa purtat de ea. Urmează înţelepciunea ce emani din centrul liniştit al furtunii.

Motivul pentru care credem că suntem mai buni decât alţii este faptul că în noi încă mai sălăşluieşte sentimentul de inferioritate.

Există un simţ al superiorităţii
din cauza unui simţ al inferiorităţii.

*

în decursul vieţii întâlnim oameni care ne agravează sentimentul de inferioritate: prietenul cu o carieră de succes, colegul cu o înfăţişare şi o educaţie mai bune, socrii mult mai bogaţi.

Priveşte însă dincolo de aceste aspecte.

Oamenii care par să aibă situaţii favorabile

au alte dificultăţi, pricinuite exact de lucrurile

pentru care îi invidiezi.
Adevăratul sine al cuiva nu poate fi aflat prin lucrurile care sunt uşor de judecat, precum aspectul fizic, titlul academic, locul de muncă etc.

Aceste lucruri nu ne spun dacă cineva este

amuzant, bun, amabil, dacă îşi ţine promisiunile

ori dacă este generos faţă de subordonaţi sau faţă de cei mai

puţin norocoşi.

*

*

Doar când ştim aceste lucruri

putem ajunge să înţelegem cine este cu adevărat.

*

Poţi să impresionezi pe cineva, la început, doar prin cuvinte, dar

fără fapte care să le susţină sentimentul plăcut nu poate dura

prea mult.

*

Cine este nefericit?
Cineva care se uită la ceilalţi şi le vede doar defectele.
Când asculţi pe cineva spunând o poveste despre o altă
persoană, în multe cazuri se află mai multe despre vorbitor decât
despre persoana care este subiectul discuţiei.
Dintre toate însuşirile unei persoane, el vorbeşte despre aceea
care i-a captat atenţia.

*

Dacă cineva care nu te-a întâlnit niciodată spune vrute şi nevrute despre tine, făcând cu uşurinţă tot felul de observaţii, atunci este clar ce se întâmplă de fapt: doar proiectează.

*

Când am încercat să criticăm

o persoană pe care toţi cei prezenţi o cunoşteau, un călugăr

mai în vârstă s-a ridicat şi a spus:

— Ce sens are să vorbim despre cineva care nici nu este aici?

*

Există situaţii în care o istorisire care începe cu „Acesta este un secret... „ nu este, de fapt, un secret sau nu e secretul tău, ca să îl poţi spune.

Dacă e vorba despre prima variantă, atunci speri să câştigi încrederea celui care te ascultă.

Dacă e vorba despre a doua variantă, probabil că vrei să simţi plăcerea divulgării.

*

Când eşti împreună cu un prieten, ajungeţi să vorbiţi despre celebrităţi; cu altul vorbeşti despre bani; cu altul, despre politică; iar cu altul, despre spiritualitate. Aşa stau lucrurile, pentru că „tu” nu eşti o persoană de neclintit, ci te schimbi de la moment la moment

în funcţie de persoana cu care eşti împreună.
Având în vedere aceste lucruri, cultivă o legătură mai puternică cu acei oameni în a căror companie te placi cel mai mult pe tine însuţi.

*

Sushi este mai gustos alături de o ceaşcă de ceai verde. Dar dacă bei coca-cola, nu are un gust la fel de bun.
Combinaţia potrivită este una dintre cheile succesului.

*

Când treci prin ceva profund nedrept, fa cel puţin o reclamaţie oficială, dacă nu chiar două, ca să nu păţească şi alţii la fel.
Apoi lasă cât poţi de repede toată întâmplarea în urmă. Dacă te agăţi de amintirea acesteia,

s-ar putea să ratezi alte oportunităţi sau experienţe.

Cu o inimă nouă, concentrează-te asupra prezentului, nu a trecutului.

Problemele sentimentale sunt greu de rezolvat.

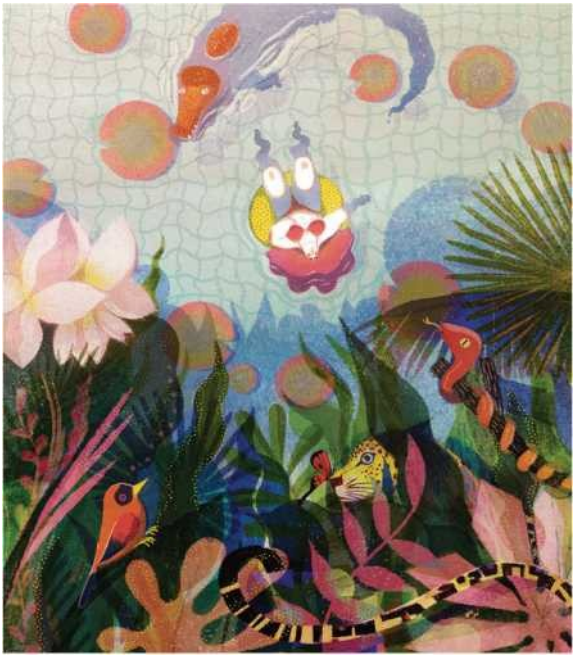
Este puţin probabil ca el să se schimbe pentru ea; ea nu va ierta prea repede toată suferinţa acumulată.

Se pare că tot ce putem face este să încercăm să-l înţelegem pe celălalt – circumstanţele care îl fac să se comporte astfel şi de care nu eram conştienţi.

Problema nu dispare în momentul în care îi dai de capăt, dar, pe măsură ce ajungi la un anumit stadiu de înţelegere, descoperi că propria inimă este mai blândă şi mai deschisă decât înainte.

Capitolul

Curajul



Când valurile unei încercări grele vin peste tine, nu acţiona din

disperare.

Mergi mai degrabă într-un loc liniştit şi insistă asupra tăcerii din interiorul tău.

Când mintea ta atinge tăcerea profundă, îţi dai seama că ai suficientă tărie interioară şi înţelepciune să treci peste această încercare.

Dragilor mei tineri prieteni

DRAGII MEI TINERI PRIETENI! De fiecare dată când vă zăresc umerii încovoiaţi, de fiecare dată când vă aud vocile apatice, mă doare sufletul. Ce mai faceţi? Aţi avut din nou o zi lungă la şcoală sau la serviciu? Se pare că nimeni nu v-a spus că, dacă sunteţi curajoşi, puteţi să vă creaţi propriul destin; depinde numai de voi să decideţi ce fel de viaţă aţi dori să aveţi. Vi s- a spus, în schimb, de către părinţi şi profesori că ar trebui doar să urmaţi normele impuse şi să faceţi ce aşteaptă lumea de la voi. Dacă spui că vrei să devii muzician sau artist, dacă vrei să vezi lumea, dacă vrei să ai o relaţie serioasă, s-ar putea să ţi se spună: „Acum nu e momentul potrivit. Ar trebui să te concentrezi pe studii.” Când ai început facultatea, în sfârşit ai crezut că vei putea avea viaţa pe care ţi-o doreai. Dar apoi ce s-a întâmplat? Ţi s-a spus să te pregăteşti pentru carieră. A trebuit să aplici pentru stagii de vară sau să înveţi pentru examenele finale. încă o dată ai fost bombardat cu tot felul de motive să îţi amâni propria viaţă.

NE-AM OBIŞNUIT să sacrificăm prezentul de dragul viitorului. Considerăm că este firesc să facem faţă prezentului până când într-o zi va veni viitorul luminos. Am trecut cu vederea cât de important este să ne bucurăm de călătorie şi preţuim doar destinaţia. Dar în decursul vieţii vine o vreme când începem să ne îndoim de faptul că acest prezent pe care îl îndurăm va duce vreodată la viitorul visurilor noastre. Chiar dacă visul devine realitate, va merita, oare, sacrificarea relaţiilor, sănătăţii şi fericirii pentru a-l împlini? Şi dacă acel vis nu a fost, de fapt, niciodată al nostru, ci al părinţilor sau al profesorilor noştri? Dacă

ne măsurăm doar în raport cu etalonul succesului impus de societate?

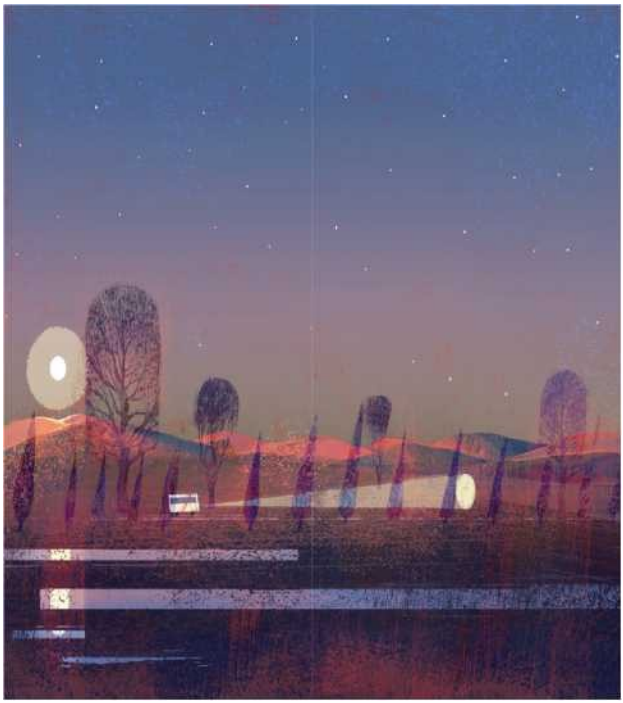
Chiar dacă suntem îndeajuns de norocoşi să obţinem un serviciu în compania dorită, vom porni dintr-o poziţie de începător şi s-ar putea să fie greu să găsim colegi mai experimentaţi care să aprecieze perspectiva noastră. E normal să nu reuşim chiar totul de la bun început, căci încă mai învăţăm. Iar atunci când nu ştim cum să facem ceva, ne-am dori să avem colegi care să ne înveţe cu răbdare – în schimb, aceştia par enervaţi şi ne reproşează că suntem incompetenţi. În curând o să ne întrebăm dacă suntem potriviţi pentru acea poziţie şi dacă ar trebui să ne dedicăm viaţa acestui loc de muncă doar pentru a ne face părinţii mândri.

NICI EU NU AM FOST FOARTE DIFERIT de voi. De fapt, în liceu fiind, eram deprimat şi nefericit. Mi s-a spus că, dacă sunt acceptat la o facultate bună, familia şi prietenii vor considera asta un succes. Voi fi respectat de societate şi mă va aştepta un serviciu bun. Tânjeam după acea recunoştinţă şi acel respect. Familia mea fusese întotdeauna săracă, iar eu credeam că puteam să schimb asta, dacă eram sârguincios şi învăţam la şcoală cu mai multă poftă decât ceilalţi. Deşi n-a fost o perioadă îngrozitoare, privesc înapoi şi mă întreb cu ce exact m-am ales învăţând atâţia ani pentru doctorat. Răspunsul sincer este: cu nimic altceva decât cu realizarea descurajantă a ceea ce înseamnă absolventul unei facultăţi şi cu faptul că răspunsurile la întrebările mele despre misterele vieţii nu se găsesc în mediul academic. Privind lucrurile astfel, ai putea spune că cel mai mare câştig al meu a fost să-mi dau seama că nu trăiam viaţa la care sperasem.

Mulţi oameni m-au întrebat: „Cum ţi-ai găsit curajul să devii călugăr?" Păi nu am vrut să îmi mai irosesc viaţa întrebându-mă dacă era în conformitate cu nişte criterii determinate ale succesului. Am obosit să tot încerc să satisfac aşteptările celorlalţi. în schimb, îmi doream să descopăr pentru mine însumi răspunsurile la întrebări precum „de ce m-am născut?" şi „ce se întâmplă când mor?" Tânjeam să aflu iluminarea spirituală conform învăţăturilor lui Buddha. Voiam să meditez mai mult şi să trăiesc o viaţă simplă alături de oameni cu acelaşi mod de gândire. Din unele puncte de vedere, decizia mea ar putea părea egoistă, iar din altele, o alegere curajoasă. Dar o singură dată, măcar pentru un moment în viaţă, trebuia să încerc să trăiesc o viaţă fără regrete. Chiar dacă alţii mă desconsideră şi îşi bat joc de decizia mea, doar făcând acest pas pot să mă privesc şi să spun cu încredere că mi-am iubit viaţa.

DRAGII MEI TINERI PRIETENI: este în regulă să trăiţi viaţa pe care v-o doriţi. Vă este permis să vă creaţi propriul destin, liber de aşteptările părinţilor şi societăţii. Puteţi trăi viaţa despre care voi înşivă credeţi că are semnificaţie. Chiar dacă cei din jurul vostru încearcă să vă descurajeze, spunând că nu puteţi, că nu trebuie, că nu va funcţiona, nu ei trăiesc viaţa în locul vostru, aşa-i?

Mulţi oameni care încearcă să îşi croiască propriul drum sau să se îndrepte spre teritorii neexplorate se confruntă cu o opoziţie puternică. Dacă inima ta timidă se întreabă: „Chiar e în regulă?", ai curajul să-i zâmbeşti înapoi şi să- i răspunzi ferm: „Da, este." Chiar dacă vei face greşeli, vei învăţa din ele şi vei încerca altă abordare data viitoare. în plus, este mai bine să treci prin eşecuri cât încă eşti tânăr. Atâta timp cât eşti pregătit să-ţi asumi responsabilitatea pentru consecinţele acţiunilor tale, îţi poţi urma inima. Nu ai vrea să apuci de cârma vieţii şi să trăieşti fiind stăpânul propriului tău destin? Sper să te poţi elibera de limitele autoimpuse şi să descoperi curajul de a-ţi schimba, în sfârşit, viaţa.



*

Există momente în care lucrurile merg în favoarea ta, iar în numele iubirii oamenii îţi oferă sfaturi nesolicitate.

îţi spun să te gândeşti la siguranţa financiară, căsătorie, viitor.

în astfel de clipe, nu fi afectat. Continuă să păşeşti pe calea pe care ţi-ai ales-o, precum marşul de neclintit al elefanţilor.

Nu presupune că va veni un alt autobuz.

Uneori rutele se vor fi schimbat şi nu vei avea niciodată încă o şansă să prinzi autobuzul pe care l-ai pierdut.

Dacă ţi se prezintă o oportunitate,

nu capitula în faţa fricii.

Adună-ţi curajul şi urcă-te în acel autobuz.

Dacă ai aşteptat să vină cineva şi să-ţi schimbe viaţa,

iar acea persoană tot nu a apărut încă, nu mai aştepta.

Asta înseamnă probabil că trebuie să devii tu însuţi acea persoană pentru tine.

Când vrei să te bizui pe altă persoană, ţine minte:

interiorul tău trăieşte o fiinţă mult mai puternică şi mai înţeleaptă decât îţi imaginezi.

*

întreabă-te:

„Care sunt valorile care îmi ghidează viaţa?

Ce vreau să realizez în viaţă?”

Dacă răspunsul este limpede, poţi trăi cu mai multă încredere, cunoscându-ţi direcţia vieţii şi faptul că nu urmezi iraţional turma.

*

Dacă mergi cu turma fără să încerci să-ţi dai seama ce vrei să faci cu adevărat, te vei strădui probabil să reuşeşti într-o profesie extrem de competitivă.

Apoi, după câţiva ani de stres şi strădanie, ai putea deveni deprimat din cauză că nu reuşeşti la audiţii, la interviuri pentru locuri de muncă sau teste de calificare. Există mai mult de treizeci de mii de tipuri de locuri de muncă pe lume.

Dacă vrei să izbândeşti, fii mai conştient de valorile, interesele, punctele forte şi limitele tale şi explorează profesii care nu-ţi sunt

familiare.

Nu vei regreta că ai investit timp făcând asta.

Când încerci să înveţi ceva nou, inevitabil te vei simţi jenat în timpul acestui proces. Indiferent cât de respectat eşti în domeniul tău, vei fi tratat precum un copil şi corectat de fiecare dată când greşeşti.

Dacă nu suporţi să faci greşeli, nu vei fi niciodată în stare să înveţi o limbă străină, un sport,

*

Dacă nu ai chef să înveţi, începe cu materia care îţi place cel mai mult.

Dacă un meniu nu pare apetisant, începe cu felul de mâncare ce pare mai gustos. Este în regulă să începi citirea unei cărţi de la secţiunea pe care vrei cel mai mult să o citeşti. Să începi este deseori cea mai dificilă parte. Odată ce ai început, e mult mai

uşor să continui.

*

Idei noi vin deseori din exterior, unde oamenii pun la îndoială şi sfidează normele impuse de majoritate.
în loc să te plângi că eşti o persoană marginalizată, foloseşte-ţi poziţia unică în avantajul tău şi creează ceva original şi interesant.

*

Michel Foucault, Jacques Derrida, Edward Said – gânditori aclamaţi ai secolului douăzeci – au început prin a fi discriminaţi la început.
Michel Foucault era homosexual.
Jacques Derrida era din Algeria.
Edward Said era un palestinian în Egipt cu paşaport american, în loc să-şi privească statutul de nepoftit drept un dezavantaj, şi-au

folosit perspectivele unice pentru a revoluţiona filosofía vestică.
Cugetarea excesivă nu va rezolva o problemă.

în loc să încerci să o rezolvi zăbovind prea mult asupra ei,
linişteşte-ţi mintea.

Va apărea la orizont şi o soluţie.

Ţine minte că înţelepciunea vine din linişte.

*

Când ai prea multe lucruri pentru care să-ţi faci griji,

întreabă-te: „Rezolv ceva dacă mă îngrijorez?”

Din cauza grijilor, pierzi din vedere prezentul?
Dacă nu ajută la nimic să-ţi faci griji, spune-i minţii tale
frământate că, „de va fi cazul să se întâmple lucrurile de care
sunt îngrijorat,

îmi voi face griji la momentul respectiv”.

*

Suferi de anxietate? încearcă să-ţi prioritizezi grijile notându-le

undeva. Dacă ceva ce te îngrijorează nu s-a întâmplat încă, pune

acel lucru la sfârşitul listei.

Fă-ţi griji doar pentru problemele cu care te confrunţi chiar acum; în privinţa celorlalte, te poţi îngrijora la momentul oportun.

*

Dacă te gândeşti prea mult, poate deveni dificil să acţionezi.

Dacă pur şi simplu treci la fapte, atunci se rezolvă cu uşurinţă.

Dar, dacă cedezi şi stai pe gânduri, mintea îţi va pune bețe în roate, spunându-ţi că „nu poţi”, „nu ar trebui”, „nu vrei”.

în acest caz, trezeşte-te dis-de-dimineaţă a doua zi şi fa ceea ce ai tot amânat.

Dacă îţi acorzi timp şi începi să te gândeşti la toate, lipsa acţiunii

va prelua din nou locul de onoare.

*

Chiar dacă nu este perfect, pune acel lucru deoparte şi treci la

următorul. Ideea „perfecţiunii” există doar în mintea ta şi s-ar

putea să nu fie aceeaşi pentru toată lumea.

*

înainte de un examen sau de un interviu, aminteşte-ţi mereu: ştii cu mult mai mult decât crezi. Subconştientul nostru conţine un ocean de înţelepciune. Ai încredere în tine.

*

Fă distincţie între lucrurile pe care le poţi controla şi cele pe care nu le poţi controla.

De exemplu, trecutul nu poate fi schimbat.

Nu poţi controla ceea ce gândesc alţii despre tine.

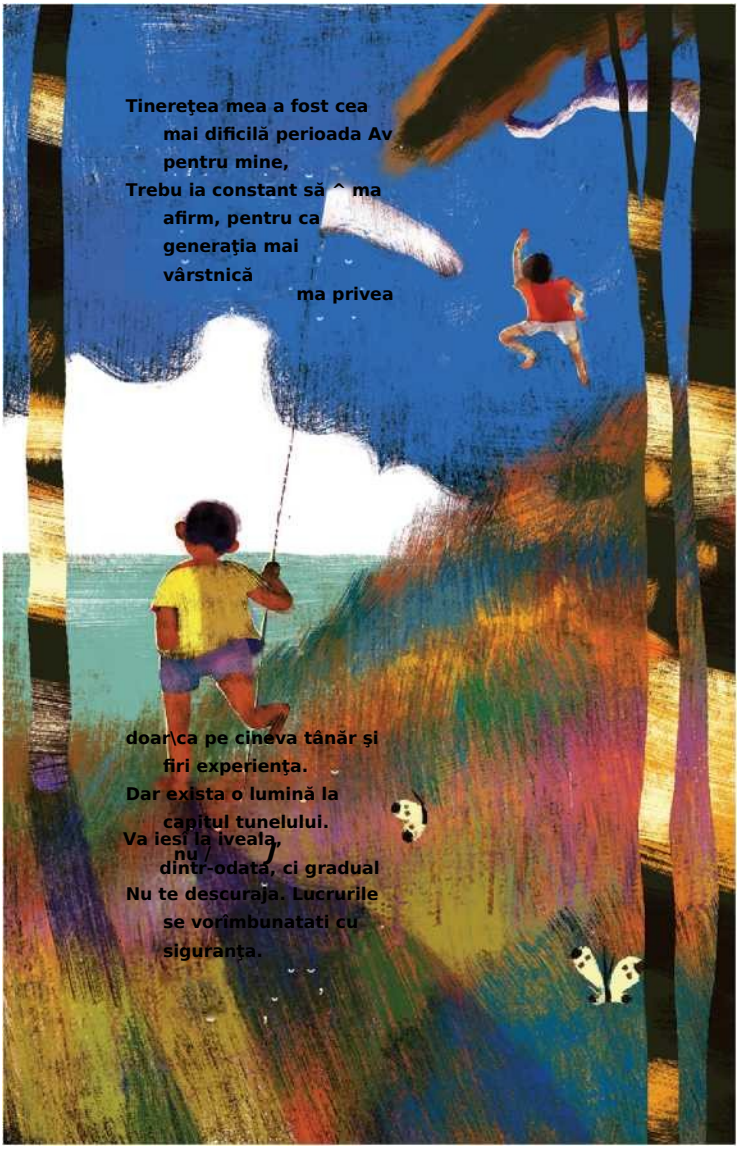
Dar poţi controla ceea ce faci chiar acum. Modalitatea de a te elibera de griji şi temeri este să-ţi concentrezi atenţia pe momentul prezent.

Nu te teme să faci greşeli.

Teme-te că nu înveţi din greşelile tale.

Expert este cel care a acumulat aptitudini şi cunoştinţe făcând multe greşeli.

Tinere


Tinerețea mea a fost cea
mai dificilă perioada Av
pentru mine,
Trebu ia constant să ^ ma
afirm, pentru ca
generația mai
vârstnică
ma privea
doar\ca pe cineva tânăr și
firi experiența.
Dar exista o lumină la
capitul tunelului.
Va iesi la iveala,
nu /
dintr-odată, ci gradual
Nu te descuraja. Lucrurile
se vorimbunatati cu
siguranța.

Primul eŞec

— HAEMIN SUNIM, nu am intrat la o facultate bună. Mi-e atât de ruşine că sunt aşa un ratat! Nu ştiu ce să fac.

— Am petrecut un an întreg pregătindu-mă pentru examenul de intrare în barou, dar nu l-am trecut, în timp ce mulţi prieteni de-ai mei au reuşit. Probabil ar trebui să-l dau din nou, dar parcă îmi vine să renunţ.

— Mi-am dat demisia de la serviciu şi am deschis un magazin, dar lucrurile nu au mers aşa cum mă aşteptam. Aproape că nu aveam deloc clienţi, aşa că a trebuit să închid după şase luni. M-am făcut de râs în faţa familiei şi am atins fundul prăpastiei din punct de vedere financiar. Mă deprimă şi mă sperie.

Primul eşec este mereu incredibil de dureros, iar cei mai mulţi dintre noi suntem rareori pregătiţi pentru el. Examenul este foarte greu, dar cumva avem impresia că îl vom lua sau, deşi situaţia economică nu e prea bună în zilele noastre, credem că,

atâta timp cât muncim din greu, magazinul va avea succes. Dar doar atunci când dăm greş, realizăm că nu am avut un plan de rezervă. în special pentru cei care depun toate eforturile pentru a realiza ceva şi nu prea reuşesc viitorul poate părea foarte sumbru. Dacă până atunci au avut un drum neted în viaţă, eşecul ar putea fi o dură trezire la realitate.

Dar eşecul este ceva ce se va întâmpla iar şi iar în vieţile noastre. Vor fi nenumărate planuri care nu vor ajunge la bun sfârşit aşa cum speram. Cu alte cuvinte, eşecul este o experienţă des întâlnită, chiar dacă poate nu aşa pare. Important este să nu ne învinuim prea mult sau să ne considerăm vieţile un mare eşec. în schimb, ar trebui să acceptăm că lucrurile nu au ieşit cum trebuie de această dată şi să privim cu atenţie unde am greşit.
Odată ce am înţeles ce s-a întâmplat, putem evita aceleaşi greşeli şi continua vieţile. Altfel există posibilitatea să dăm greş în acelaşi mod.

S-AR PUTEA SĂ SUNE PROSTESC CA UNUI CĂLUGĂR să-i fie greu să-şi găsească un serviciu, dar am trecut prin primul meu mare eşec când încercam să devin profesor în Statele Unite. După absolvirea studiilor de doctorat, am aplicat să predau la diverse facultăţi şi universităţi; din fericire, au fost şase şcoli unde am trecut cu bine atât de prima rundă – examinarea documentelor cât şi de cea de-a doua – un interviu tip conferinţă. Pentru runda finală am fost invitat în campus timp de două zile pentru mai multe interviuri şi pentru a ţine prelegeri în faţa studenţilor şi a cadrelor universitare. Din nefericire, dintre cele şase, exact facultatea care îmi era mai dragă a fost prima care m-a respins după interviul din campus. Nu mai experimentasem un astfel de eşec niciodată, iar asta m-a rănit şi frustrat profund. Deşi mai aveam trei interviuri în campus, gândul că nu reuşisem să obţin acest post m-a făcut să mă îndoiesc de propriile abilităţi şi să mă gândesc să las baltă totul. începeam să devin deprimat şi tot ce voiam să fac era să dorm.

Dar, după câteva zile de somn, ceva din interiorul

meu m-a trezit dis-de-dimineaţă obligându-mă să analizez de ce nu reuşisem să obţin acel post. Iniţial, înainte de a merge la interviurile din campus, eram de părere că, dacă voi depune un efort cinstit şi voi fi sincer şi temeinic pregătit, probabil aş fi angajat; dar în acea dimineaţă mi-am dat seama că această abordare era pur şi simplu greşită. Ceea ce îşi dorea facultatea nu era cel mai sincer candidat care să facă tot ce-i stă în putinţă, ci unul care avea deja abilităţile pentru a răspunde necesităţilor specifice postului. Cu alte cuvinte, fusesem naiv şi impasibil în a anticipa ceea ce îşi dorea exact facultatea de la noul său cadru universitar. Punctul de plecare nu ar fi trebuit să fie propria mea persoană, ci nevoile facultăţii. Din acel moment m-am pregătit pentru următoarele interviuri cercetând minuţios ceea ce căuta fiecare facultate. Acest lucru a dat curând roade şi am primit o ofertă de angajare de la una dintre ele.

AI DAT GREŞ LA UN INTERVIU PENTRU UN POST? Decât să te mulţumeşti cu vaga speranţă că totul va fi bine dacă te străduieşti mai

mult data viitoare, dă-ţi seama unde n-a mers bine şi nu mai repeta aceeaşi greşeală. Eşti în încurcătură, pentru că nu ai obţinut un punctaj suficient de mare la un test standardizat, precum SAT*, examenul pentru intrarea în barou sau examenul CPA†? Analizează atunci mai atent obiceiurile de studiu. Ai învăţat într-un loc care îţi distrăgea atenţia? Ţi-ai alcătuit un plan de studiu şi l-ai respectat? Le-ai cerut vreodată sfatul celor care au obţinut rezultate foarte bune la test? Dacă eşti frustrat că afacerea ta a dat faliment, nu-ţi irosi timpul dând vina pe altcineva. Asumă-ţi responsabilitatea şi întreabă-te cu calm de ce ai dat greş. Ai ales locaţia greşită pentru magazin? Produsele tale nu au fost unice şi superioare din punct de vedere calitativ? Ai greşit undeva în relaţia cu clienţii, cu personalul sau cu partenerii de afaceri? Dacă decizi să porneşti o altă afacere, investeşte timp dublu sau chiar triplu în cercetare şi alcătuirea unui plan de afaceri.

---

* Scholastic Assessment Test – test standardizat de admitere la facultate în Statele Unite. (N. trad.)

† The Uniform Certified Public Accountant Examination – examenul

Cu toţii avem parte şi de eşecuri. De fiecare dată când dăm greş, putem învăţa din propriile greşeli şi deveni puţin mai înţelepţi şi mai prudenţi. Eşecul poate, de asemenea, să fie o oportunitate de a ne regândi vieţile şi de a ne dezvolta mental şi spiritual. Vă doresc tot norocul din lume în demersurile viitoare!

Frustrarea și eșecul fac parte
din viață.
Dacă nu fugim de ele,
ci le acceptăm cu calm,
vom ajunge să știm care trebuie
să fie următorul pas.

*

Doar fiindcă nu ai reuşit să îţi atingi scopul,

nu înseamnă că toate eforturile tale au fost în zadar.

Eşecul este semnificativ în sine şi te învaţă multe lucruri noi.
Nimeni nu poate totaliza o viaţă înainte ca aceasta să se sfârşească.

*

Nu ţi-ai distrus viaţa

doar pentru că ai dat-o în bară la un examen.

Viaţa ta nu este un eşec

doar pentru că afacerea ta a intrat în faliment.
Când ai o experienţă negativă, fereşte-te de gândurile care fac situaţia să pară mai gravă decât este.
este de a recunoaşte că ai dat greş.

*

Primul pas pentru a depăşi eşecul

Acceptarea îţi va linişti mintea şi te va ajuta să vezi care ar trebui să fie următorul pas.

*

A avea prea mult succes la o vârstă mult prea fragedă este

unul dintre marile pericole ale vieţii.

Nu încerca să ajungi mai sus decât poţi, înainte să fii pregătit.

Vei ajunge acolo pas cu pas.

*

Primul pas pentru a depăşi eşecul

Dacă ceva n-a ieşit cum trebuie, nu renunţa; continuă şi încearcă diferite metode de a obţine rezultatul dorit. Nu există un răspuns standard, o soluţie unică. Găsim cea mai bună abordare străduindu-ne şi greşind.

După vuietul tunetelor şi ploaia torenţială, putem vedea cerul albastru şi munţii împăduriţi mult mai clar şi luminos decât înainte.
Iar, după ce ne-am confruntat cu o încercare grea, ajungem să vedem clar ce este cu adevărat important în vieţile noastre.

*

„Viaţa nu înseamnă să aştepţi să treacă furtuna, înseamnă să înveţi să dansezi în ploaie.”

Vivian Greene *

Nu fi descurajat, prietene.
Când ne privim vieţile în ansamblu, greutăţile de acum sunt asemenea unor nori. Deşi mari, vor trece curând.

*

Când speri să apară cineva care să-ţi rezolve problema,

aminteşte-ţi că nimic pe lumea asta nu e gratuit.

După ce-ţi rezolvă problema, acea persoană devine deseori

noua ta problemă.

Nu cerşi atenţia oamenilor.

Pe măsură ce îţi descoperi şi dezvolţi propriile puncte forte, îţi

vor acorda automat atenţie.

Dacă te surprinzi tânjind după atenţia oamenilor, spune-ţi:

„Trebuie să devin mai priceput în ceea ce fac."
Eşti un nobil; nu te comporta precum un cerşetor.

*

Dacă te laşi zdruncinat, lumea te va zgudui din temelii.

Fii asemenea stâncii care se lasă urnită cu greu de lauda

sau critica lumii.

*

Chiar şi când ai dat tot ce ai mai bun în tine,

cineva tot ar putea să fie critic sau meschin.

Există tot soiul de oameni pe această lume,

chiar şi cei care cred
că mâncarea preparată de un bucătar premiat cu trei stele Michelin este doar acceptabilă.

Indiferent cine eşti, este imposibil să mulţumeşti pe toată

lumea.

Un singur cuvânt critic ne afectează mult mai mult decât zece

cuvinte de laudă.

Atunci când criticile cuiva te rănesc, aminteşte-ţi că dincolo

de ele se află zece cuvinte de laudă de la cei care te apreciază

şi te încurajează.

*

Dacă vedem pe cineva pasionat de munca sa, ne simţim în

mod natural atraşi de această persoană, în timp ce este

*

absorbit de munca sa, nu ne putem lua ochii de la el.

Pasiunea este contagioasă.

*

Dacă cineva promovează un produs, dar nu crede cu totul în el, nu va reuşi să-l vândă. Nu produsul face vânzare, ci pasiunea vânzătorului.

*

Te-ai străduit vreodată până la lacrimi?

Poate nimeni altcineva nu ştie, dar tu ştii că ai făcut cu adevărat tot ce ai putut.

Chiar dacă dai greş, nu vei avea nimic de regretat.

*

Dacă cerurile îşi doresc ca tu să creşti, îţi vor trimite un rival care este mai capabil decât tine şi are condiţii mai bune şi o personalitate mai plăcută.

Pe măsură ce intri în competiţie cu rivalul tău,

îţi descoperi diferite abilităţi ascunse.
Chiar dacă poate ţi-ai dispreţuit rivalul,

când priveşti în urmă şi vezi ce progrese ai făcut în acea perioadă, probabil îi vei fi recunoscător.

*

încearcă să rezolvi această ghicitoare: „Ştii care este rolul cel mai dificil din compania unde lucrezi?” Răspuns: „Rolul atribuit mie.”

Nu încerca să demonstrezi cât de inteligent eşti legându-te de

greşelile celorlalţi, care sunt, în fapt, prea mici pentru a fi amintite. Va fi evident ceea ce faci.

*

Nu încerca să te autopromovezi criticându-i pe cei dinaintea ta. Dacă faci acest lucru, şi tu vei fi, la rândul tău, criticat de cei din urma ta. încearcă, în schimb, să obţii recunoaştere prin muncă asiduă şi talent, în momentul în care ataci pe cineva, ţi se dezvăluie adevărata valoare.

Este o greşeală să presupui că totul legat de serviciul tău ideal va fi distractiv şi interesant.

Toate posturile au părţile lor plictisitoare.

Ţine minte că mereu există încercări prin care trebuie să treci înainte de a apărea roadele.

*

*

Credeam că profesorii doar predau şi fac cercetare.

Dar, după ce am devenit profesor, am realizat că această

activitate implică tot felul de lucruri care nu mă interesau,

precum păstrarea chitanţelor, întocmirea scrisorilor de

recomandare,
completarea documentelor de aplicare şi a rapoartelor pentru bursele de cercetare,

prelegeri în faţa potenţialilor noi studenţi şi a părinţilor acestora

etc.

Se pare că aşa se întâmplă cu orice tip de muncă.

Poţi face ceea ce îţi place
dacă faci deopotrivă şi ce nu îţi place.

*

Când vine vremea să îndeplineşti o sarcină pe care o anticipai de

multă vreme, presupui că vei avea emoţii mari.

Dar, dacă te-ai pregătit cât mai bine cu putinţă, devii neaşteptat

*

de calm, doar uşor emoţionat. Ştiind că poţi, în sfârşit, arăta cât de mult ai muncit, chiar devii puţin agitat.

Dacă te-ai pregătit serios, nu ai de ce să fii emoţionat.

*

„Pune-ţi inima, mintea şi sufletul chiar şi în cele mai mici fapte. Acesta este secretul succesului.”

Swami Sivananda *

Se pare că dobândim cea mai mare putere şi înţelepciune în cele mai dificile momente ale vieţii.

Mai târziu, privim în urmă la acele clipe, la ce ne-au învăţat şi cum le-am depăşit.

Apoi ne dăm seama că au fost o experienţă nepreţuită pentru noi.

*

Spune-i „Şi ce dacă?” acelei părţi din tine care se simte emoţionată şi inferioară.

„Sunt puţin emoţionat din cauza examenului. Şi ce dacă?” „Sunt mai scund şi mai solid decât ceilalţi. Şi ce dacă?” „Nu am mulţi bani la bancă. Şi ce dacă?”

Odată ce ţi-ai admis nesiguranţele în acest fel, vei găsi în

*

interiorul tău curajul să le depăşeşti.

Dacă încerci să îţi ascunzi partea inferioară,
şi în acelaşi timp te ruşinezi de ea, ea va constitui în continuare o problemă.

Nimănui nu-i pasă cu adevărat de aşa ceva, dacă tu te simţi confortabil cu ea.

Capitolul şase
Vindecarea

*

Fie ca propria mea durere să-mi deschidă inima
suficient de larg, încât să-i pot îmbrățișa pe alții
care suferă.
Fie ca suferința mea să devină o oportunitate pentru
a interacționa cu alții care suferă.
Așa cum îmi doresc un final rapid al suferințelor mele,
deopotrivă mă rog ca ceilalți să își revină repede în
urma suferinței lor.

Când ne vine greu să iertăm

ÎN VIAŢA FIECĂRUIA DINTRE NOI va exista cineva care face ceva de neiertat. Ştim că trebuie să îl iertăm de dragul nostru, în loc să ne umplem de ură şi furie, dar desigur că aşa ceva este mai uşor de zis decât de făcut. Cum putem ierta cu uşurinţă pe cineva care a spus minciuni îngrozitoare despre noi, rănindu-ne şi insultându-ne? Ne-a călcat în picioare pe drumul său către vârf şi ne-a vârât cuţitul în spate. De fiecare dată când îl vedem, se comportă ca şi cum ar fi nevinovat. Rana este atât de adâncă, încât nu ştim dacă vom fi vreodată în stare să ne vindecăm.

în astfel de momente, ar trebui să încercăm să nu iertăm acea persoană prea repede. Primul pas spre vindecarea unei răni emoţionale adânci este să ne recunoaştem şi să ne acceptăm sentimentele drept ceea ce sunt: furie arzătoare şi ură intensă. Acestea sunt încercarea naturală a minţii noastre de a trasa o limită clară între acea persoană şi noi. Ele funcţionează drept zid de protecţie, permiţând sinelui nostru vulnerabil să se vindece. Dacă cineva ne încurajează să renunţăm la acea furie înainte de a fi pregătiţi, riscăm să adâncim rana înlăturând zidul protector prea curând.

Dar poate fi o problemă dacă amintirea continuă să iasă la suprafaţă chiar şi după ce au trecut mulţi ani, lăsându-ne blocaţi precum un hamster în roata lui, incapabili să trecem peste durere. Cu cât ne amintim mai mult despre cum a apărut această durere, cu atât ajungem să ne dispreţuim pe noi înşine pentru că nu ne-am susţinut punctul de vedere. Cât mintea noastră zăboveşte asupra trecutului, nici nu observăm ce ne oferă prezentul şi nu ne putem bucura pe deplin de vieţile noastre. Deşi mintea noastră decide să ierte, inima ne rămâne ferecată cu încăpăţânare. Mai rău, pentru că nimeni nu ne-a învăţat paşii practici care trebuie făcuţi pentru a putea ierta pe cineva, există

o prăpastie de netrecut între minte şi inimă, iar acest lucru devine la rândul lui o sursă în plus de suferinţă.

ÎNTR-O SEARĂ DE DUMINICĂ am luat cina cu un vechi coleg de liceu de care fusesem foarte apropiat. Nu mai ţinusem legătura de la absolvirea liceului, dar mă contactase când a descoperit că devenisem călugăr. Deşi neam simţit puţin incomod la început, pentru că petrecusem mulţi ani trăind vieţi atât de diferite, nu a durat mult să ne simţim din nou confortabil unul cu celălalt. Provenea dintr-o familie săracă, la fel ca mine, dar muncea mai sârguincios decât oricine altcineva pe care îl cunoşteam. Se străduia nu doar la ore, dar şi în privinţa activităţilor extracurriculare, precum muzica sau sportul. Absolvise o facultate de top, apoi primise un post la una dintre cele mai bune companii din Coreea. După ce lucrase acolo timp de zece ani, pornise propria afacere. Toată lumea îl privea drept un om de succes.

După ce am terminat cina, prietenul meu a izbucnit de parcă aşteptase momentul oportun:

— Te rog, ajută-mă, Haemin Sunim. în ultima vreme am fost cam deprimat şi nu îmi vine să fac nimic. Sunt copleşit.

Prietenul meu, acest om muncitor şi de succes, stătea aşezat cu umerii căzuţi, iar chipul îi semăna cu al unui băieţel. Intuind cum trebuie să fi fost lucrurile la el acasă, i-am vorbit cu grijă:

— Te-ai străduit mereu atât de mult încă de când erai copil; de ce crezi că este aşa?

La început mi-a vorbit despre obligaţiile pe care le avea, fiind nevoit să câştige pâinea pentru familie, apoi, când am insistat cu blândeţe, s-a întors la subiectul copilăriei lui.

— Lucrurile erau destul de dure acasă. Dacă nu munceam din greu, aveam impresia că mama va duce mereu o viaţă dificilă, deci bănuiesc că acesta era motivul străduniilor mele.

Am insistat.

— Asta e tot? Doar voiai să faci lucrurile mai uşoare pentru mama ta?

Auzind acestea, faţa i s-a întunecat. în mod evident se simţea jenat.

— De fapt, era mătuşa mea, soţia fratelui mai mare al tatălui meu, care se stinsese din viaţă; uram felul în care mereu o privea pe mama de sus, spunând că cineva atât de sărac şi needucat nu va reuşi niciodată să aibă o viaţă mai bună pentru ea şi copiii ei. Ca să îi dovedesc contrariul, eram determinat să muncesc mai mult şi să am mai mult succes decât oricare dintre verii mei.

— Deci de fiecare dată când îţi vedeai mama desconsiderată de mătuşa ta, te simţeai furios şi umilit. Dacă aş fi avut aşa o mătuşă, şi eu aş fi urât-o. Dacă vrei cu adevărat ajutorul meu, încearcă, te rog, să faci asta: mai întâi imaginează-ţi că această mătuşă care v-a rănit pe tine şi pe mama ta, se află în faţa ta. întoarce-te la perioada când erai un copil rănit şi spune-i mătuşii ce ai pe suflet. Dar, în loc să foloseşti limbajul unui adult, vorbeşte cum ar face-o un copil de 10 ani. Ne întoarcem în perioada tinereţii tale. Dă deoparte importanţa de a-i respecta pe vârstnici şi de a nu vorbi urât şi grăieşte orice cuvinte se întâmplă să iasă la suprafaţă din interiorul tău.

Exact aşa cum sunt.

UNUL DINTRE MOTIVELE pentru care iertarea este atât de grea este că inima noastră nu ascultă de minte. Nu ştim cum să le conectăm. Uneori încercăm să reprimăm furia şi ura, sperând că vor dispărea, dar ele revin mereu. Interesant totuşi că exact acele sentimente de ură şi furie funcţionează ca un canal esenţial prin care decizia minţii de a ierta ajunge la inimă. în loc să ne împotrivim sentimentelor noastre, ar trebui să le onorăm, permiţându-le să se afle acolo, şi să asistăm la modul în care

energia lor se mişcă în interiorul nostru. Se manifestă printr-un chip îmbujorat, tensiune musculară sau ritm accelerat al bătăilor inimii? Fără să te identifici cu trăirile, observă-le într-un mod detaşat, dar blând. Asemenea unei mame care îşi priveşte copilul, ne putem observa sentimentele cu atenţie şi compasiune.

Continuând să facem acest lucru, ceva neaşteptat se întâmplă. Aşa cum se cojeşte stratul unei cepe, aşa începe să se dezvăluie şi peisajul interior al sentimentelor noastre. în cazul meu, am reuşit să detectez o tristeţe profundă sub toată acea furie, apoi, privind şi mai profund, cu şi mai multă compasiune, am descoperit frica de singurătate şi moarte direct sub tristeţe. Dacă ne putem educa să ne privim rănile emoţionale cu curiozitate şi compasiune, inima noastră împietrită va începe în mod misterios să se înmoaie.

Odată ce ne simţim inima deschizându-se, ne putem îndrepta

privirea plină de compasiune către cel care ne-a rănit. încearcă să priveşti în profunzime şi să-i înţelegi durerea şi suferinţa. Dacă ar fi fost fericit, este foarte puţin probabil să ne fi rănit în aşa fel. Priveşte ce se află dincolo de nefericirea lui. Scopul acestui exerciţiu nu este să găsim scuze nedreptăţilor care ne-au fost făcute, ci să desfacem nodul propriilor noastre sentimente care ne trag în jos şi ne împiedică să trăim o viaţă plină. Cu alte cuvinte, nu încercăm să iertăm de dragul agresorului, ci pentru a ne elibera pe noi înşine de trecut. Pentru a reuşi, este important să încercăm a înţelege acea persoană.
Dacă putem lăsa deoparte judecata şi privi persoana pentru a o înţelege, începem să vedem lucruri care nu fuseseră vizibile până atunci. De exemplu, în lăuntrul persoanei lăudăroase care ne privea de sus se află, de asemenea, un suflet privit cu dispreţ. Este posibil ca persoana aceea să fi fost ridiculizată de către părinţi, fraţi sau prieteni. Cel care m-a rănit este posibil să se fi comportat în acel mod, pentru că viaţa lui era la fel de plină de singurătate şi nesiguranţă ca a mea. Confruntate cu un adevăr atât de profund, inimile ni se înmoaie involuntar. Continuând să ne deschidem inima tuturor celorlalţi oameni care se simt nesiguri şi singuri şi simţind că suferinţa lor este exact ca a noastră, tristeţea din noi se transformă în compasiune pentru toată lumea, inclusiv pentru noi înşine.

PRIETENUL MEU TĂCUSE de ceva vreme. Când l-am încurajat să exprime ceea ce simţea, a început să jelească, descărcându-şi furia înăbuşită timp de atâta vreme.

— La naiba cu tine! La naiba cu tine!

Asemenea unui copil, şi-a îngropat chipul în umărul meu, suspinând.

— Eram atât de trist pentru mama şi atât de furios pe mătuşa mea! Era mult prea greu.

Am vărsat lacrimi împreună cu el. După ce a plâns o vreme, a

părut să se liniştească şi mi-a zis:

— Acesta este motivul pentru care viaţa mea a fost aşa o luptă – totul pentru că voiam să mă răzbun pe mătuşa mea şi în acelaşi timp să-i câştig recunoaşterea. Dar, după ce s-a stins anul trecut, acea posibilitate a dispărut şi în acel moment am început să simt acest gol.

La câteva zile după cina noastră, prietenul meu mi-a trimis un e-mail mulţumindu-mi şi spunându-mi că se simţea mult mai liniştit.

— Se pare că, în sfârşit, o pot ierta pe mătuşa mea. Am mers acasă şi, exact aşa cum m-ai sfătuit, m-am gândit ce fel de suferinţă ar fi putut îndura ea.
M-a izbit faptul că şi ea avusese o viaţă nefericită. Soţul ei era un om de succes, dar o înşela constant. Căsnicia ei era dominată de sentimente de trădare şi singurătate. Dacă ar fi fost fericită, probabil că nu s-ar fi purtat niciodată în acel fel cu mama. Se pare că voi reuşi s-o iert şi să las trecutul în urmă.

ÎN NOI NU SĂLĂŞLUIESC DOAR FURIA şi ura, ci şi tristeţea şi durerea, singurătatea şi frica. Dar asta nu e tot. Există şi ochiul interior cel plin de compasiune care priveşte asupra acestor sentimente cu seninătate. Atunci când suferi pentru că îţi este greu să ierţi pe cineva, mă rog să găseşti în lăuntrul tău acea privire plină de compasiune.

Fie să găsești privirea plină de
compasiune în lăuntrul tău!

*

Dincolo de caracterul violent al cuiva se află mereu o frică înrădăcinată în circumstanţele actuale sau din copilărie.
Sub acele temeri pândesc răni şi vulnerabilitate.
Dacă vrei cu adevărat să ierţi pe cineva, priveşte dincolo de suprafaţă şi vezi ce se află acolo.

*

„Doar înţelegerea adevărată poate aduce iertare, iar acest tip de înţelegere este posibil când vezi suferinţa altora.”

*

Thich Nhat Hanh

Oricât de mult ar merita cineva ura ta, dacă urăşti acea persoană, vei ajunge cea mai mare victimă a propriei tale uri.

Cu cât valea duşmăniei se adânceşte mai tare, cu atât mai mult te simţi ca şi cum ai fi prizonier în iad. Decide să fii conştient de aceste sentimente negative, chiar de e doar pentru binele tău, nu şi al altora.

*

— Haemin Sunim, deşi mi-am cerut scuze, ea tot nu vrea să mă ierte. Trebuie să mă aşez în genunchi şi să implor? Lucrurile nu sunt iertate imediat doar pentru că spui că îţi pare rău.

*

A suferit mult din pricina ta,
deci e nevoie de mai mult decât să îţi ceri scuze
în mod repetat, ca ea să te ierte.
Dacă regreţi cu adevărat, ar trebui să îţi ceri
sincer scuze de multe ori.
E uşor să spui câteva cuvinte – prea uşor, în
ochii ei, în comparaţie cu durerea pe care a
trebuit să o îndure.

*

Când priveşti lucrurile cu calm, vezi că
persoana care ţi-a greşit s-a purtat rău nu doar
cu tine, ci cu toată lumea aflată într-o poziţie
asemănătoare. Evident caracterul său groaznic

*

este de vină.

Nu lua deci în nume personal ce ţi-a spus sau ţi-

a făcut.

Nu tu eşti problema. El este.

Atunci când ea spune lucruri dureroase,

este cu adevărat o reacţie la ceva ce ai făcut tu

sau există o altă explicaţie?
Dacă e vorba despre a doua variantă, nu trebuie să îţi asumi vina pentru ceva ce nu ai provocat.

*

Dacă eşti stresat, poate e din cauză că mintea

ta e supraaglomerată cu activităţile şi gândurile

altor persoane.

Dacă aşa este, „posteşte” de la tehnologie timp

*

de trei zile – renunţă la telefonul mobil,

televizor şi internet.

Curând vei putea să-ţi asculţi propriul trup şi

propria minte şi vei reveni la o stare mai bună a

sănătăţii.

Dacă biroul sau podeaua camerei tale sunt în dezordine, ele vor atrage şi mai multă dezordine.

Cu siguranţă acest lucru nu te ajută să lucrezi eficient.

Când ajungi acasă de la serviciu şi îţi schimbi hainele, chiar dacă e agasant, îţi e de ajutor să le atârni în dulap.

*

Asemenea cuiva care se lasă de fumat pentru sănătate, prietenul meu mi-a spus că n-a mai urmărit ştiri timp de o lună.

Şi chiar a încetat să mai fie tulburat şi anxios.

întreabă-te dacă ai nevoie să afli cele mai noi ştiri despre politică, accidente şi celebrităţi.

Noi toţi le consumăm fără să ne gândim,

iar asemenea tăiţeilor instant, ele nu ne asigură nutrienţi.

*

Atunci când suntem singuri într-un loc liniştit, simţim tăcerea

minţii noastre.

Este hrănitoare şi reconfortantă, asemenea unui medicament, ajutându-ne să ne regăsim punctul de echilibru şi să simţim divinitatea din noi.

O doză de linişte din când în când ne face mult bine.

*

Suferinţa vieţii nu este ceva ce poate fi învins.

Ea cere în schimb dragoste tandră şi vindecare.

Dacă încercăm cu forţa să negăm prezenţa durerii sau încercăm să uităm de ea, cu atât ea devine mai puternică. Priveşte cu căldură spre durerea ta, fără să o negi sau să i te împotriveşti.

Dacă procedezi astfel, vei descoperi iubirea ce se află dincolo de ea.

*

Inima duioasă care se roagă pentru sfârşitul suferinţei celorlalţi pune capăt propriei suferinţe prin astfel de rugăciuni.

Trimite binecuvântări familiei, prietenilor, colegilor, străinilor de pe stradă.

O sfântă dă dovadă de compasiune nu pentru că este sfântă.

Mai degrabă faptele ei sunt cele care o transformă într-o sfântă.

*

Te simţi îngrozitor astăzi.

Dar asta nu înseamnă că întreaga ta viaţă este groaznică, în acest moment te simţi sleit de puteri şi terminat, dar te vei simţi mai bine după un somn odihnitor.

*

Rănile inimii noastre se vindecă atunci când întâlnim frumuseţe sau umor.

Când păşim prin frumuseţea naturii, gândurile ni se odihnesc.

Când admirăm opere de artă, ne este stimulată sensibilitatea.

Când stăm de vorbă cu un prieten amuzant, mintea ni se luminează.

Prin frumuseţe şi umor revenim la starea noastră iniţială şi devenim din nou un întreg.

Am auzit următoarea glumă de la un alt călugăr: Un călugăr novice îl întreabă pe un călugăr senior – Este bine ca un călugăr să folosească e-mailuri? Călugărul senior răspunde:

— Desigur, dar numai dacă nu conţin ataşări!

*

Dacă vrei să aprinzi lemne de foc,
trebuie să existe spaţiu între butuci.
Dacă aranjezi lemnele prea compact, nu vor lua foc; flăcările au nevoie de spaţiu ca să respire.

La fel şi vieţile noastre, dacă nu au parte de un respiro, nu vom putea să ne bucurăm de toate lucrurile pe care le deţinem,

indiferent cât de minunate sau preţioase sunt.

Când trebuie să ajungi undeva, porneşte cu zece minute mai

devreme.

Mintea nu se va precipita şi vei putea să te bucuri de plimbare.

Acordă-ţi cinci minute în plus să te bucuri de o masă.

Vei putea să simţi pe îndelete aroma mâncării, iar bucatele nu-ţi

vor cădea greu la stomac.

Cinci sau zece minute pe ici, pe colo îţi pot îmbunătăţi

semnificativ calitatea vieţii.

*

Dacă deţii mai multe lucruri de acelaşi fel, păstrează-l doar pe

acela pe care îl preferi şi dă-le cadou pe celelalte. Dacă avem prea multe posesiuni, nu le deţinem noi pe ele, ele ne deţin pe noi.

Un spaţiu curat, unde toate sunt aranjate şi ordonate, este cel mai mare lux care ne calmează mintea.

Alege două sau trei obiecte pe zi pe care nu le-ai folosit de ceva vreme şi dă-le cadou sau aruncă-le: mâncare, medicamente, produse cosmetice care au depăşit termenul de valabilitate, haine pe care nu le-ai purtat de ani întregi, cărţi pe care le-ai citit, dar nu le vei reciti, aparatură care doar ocupă loc.

Dacă scapi de ele, nu pierzi, ci câştigi.

Spaţiul neaglomerat este o sursă de confort şi relaxare şi îţi rămân doar lucrurile care te fac fericit.

r1

„Haemin, sunt puţin deprimat[66]

ÎN DECURSUL VIEŢII, cei mai

mulţi dintre noi trec prin perioade de depresie. Ar fi minunat dacă vieţile noastre ar fi pline doar de bucurie şi fericire, însă ne confruntăm şi cu bătrâneţea, boala şi moartea. E de

aşteptat ca la
un moment dat
să ne simţim
deprimaţi
atunci când
suntem puşi
faţă în faţă cu
inevitabilul.

Privind la
propria mea
viaţă, depresia
este precum un

musafir care
apare mereu
exact atunci
când reuşisem
să uit de el –
când relaţiile cu
colegii au fost
supuse
tensiunilor din
cauza unor
neînţelegeri,
când strădania
mea nu a dat

rezultate, când m-am îmbolnăvit fără să ştiu cauza. Nu vedeam nici urmă de speranţă sau scăpare din aceste circumstanţe, iar depresia se furişa. De când am înfiinţat o

organizaţie nonprofit în Seul, numită Şcoala Inimilor Frânte*****, am avut multe ocazii să întâlnesc oameni care, la fel ca mine, au de-a face cu o depresie uşoară. Şcoala

pune la
dispoziţie
programe
gratuite de
sprijin pentru
cei care se
luptă cu
cancerul,
pierderea
familiei,-
divorţuri,
creşterea
copiilor cu

dizabilităţi, probleme legate de comunitatea LGBT, cu şomajul, probleme relaţionale şi multe altele. Majoritatea participanţilor nu sunt clinic depresivi; dacă sunt, îi

îndemnăm să consulte imediat un medic. Dar celor care se luptă ocazional cu depresii uşoare le dau sfaturile ce urmează din perspectiva psihologiei budiste.

DE FIECARE
DATĂ CÂND
DEPRESIA a pus
stăpânire pe mine,
mi-am cercetat
mintea cu atenţie
şi am descoperit
nişte caracteristici
impresionante. în
primul rând, ceea
ce mi-a declanşat
depresia şi a
continuat să o

adape sunt
gândurile mele
repetitive. în
funcţie de ce tip
de gânduri avem,
acestea pot avea
mare influenţă
asupra vieţii
noastre afective.
Un gând pozitiv
produce un
sentiment pozitiv,
în timp ce un

gând negativ duce
la un sentiment
negativ. Dacă nu
aţâţăm focul
gândurilor
deprimante în
furnalul minţii
noastre,
sentimentul
deprimant rămâne
doar un simplu
vizitator,
dispărând odată

cu gândul. Deci, dacă ne dorim să înţelegem sentimentul de depresie, trebuie mai întâi să înţelegem gândurile care îi dau naştere.

Gândurile sunt propriile noastre perspective

asupra situaţiilor
interne şi externe
pe care le numim
viaţă. Conform
cercetătorilor,
oamenii au până
şi şaptesprezece
mii de gânduri
într-o singură zi;
multe dintre ele
tind să aibă un
conţinut similar,
iar cele recurente

au deseori
legătură cu
amintirile. Neam
obişnuit să ne
gândim la
aceleaşi momente
iar şi iar.
Problema este că
în cea mai mare
parte ne pierdem
în propriile
gânduri şi nici
măcar nu suntem

conştienţi de ele. Deşi gândurile sunt produse de către propriile noastre minţi, ele au puterea să ne determine trăirile emoţionale, chiar împotriva voinţei noastre, aşa cum se întâmplă în mod frecvent. Mai mult, având

în vedere că
gândurile
operează la un
nivel al
subconştientului,
nu putem face
uşor distincţia
între acelea care
reflectă realitatea
obiectivă şi
acelea care
reflectă opiniile
noastre

subiective. Ceea ce înseamnă că vom crede cu uşurinţă că gândurile noastre reprezintă o reflexie clară a realităţii, chiar şi atunci când nu este absolut deloc aşa.

ÎN LUMINA A
CEEA CE ŞTIM
despre natura
gândurilor, aş
vrea să vă ofer
trei sfaturi legate
de cum să
alungaţi depresia.
în primul rând,
când se apropie o
stare deprimantă,
gândiţi-vă că este
doar un singur

nor trecător pe
cerul minţii
voastre. Multe
probleme
psihologice
survin, pentru că
avem tendinţa să
ne confundăm
gândurile efemere
cu noi înşine, dar
gândurile sunt
doar răspunsuri
trecătoare la

circumstanţe
specifice, şi ele la
rândul lor în
continuă
schimbare. Dacă
ne depărtăm puţin
şi observăm un
gând deprimant,
ne putem da
seama cât de
nesemnificativ
este în ansamblul
lucrurilor. Iar,

dacă nu îi dăm atenţie, în loc să interacţionăm cu el, ori ajunge să dispară de la sine, ori îşi schimbă forma. Putem să spunem: „O, ce interesant! Trece un nor pe deasupra!”, şi curând acesta va dispărea. Dar,

dacă ne agăţăm
de acest gând şi
ne identificăm cu
el, în loc să-l
percepem drept o
entitate separată
de noi, îi
permitem să
zăbovească şi
ajungem astfel să
ne cufundăm în
mlaştina
depresiei.

în al doilea
rând, dacă
depresia este
declanşată de
comentarii
negative făcute
de oameni care
nu te cunosc
foarte bine, ar
trebui să
înţelegi că, deşi
par a vorbi
despre tine,

spusele lor dezvăluie mai multe despre propria lor stare psihologică negativă decât despre tine. Comentariile lor se bazează pe propria lor proiecţie, pe modul în care

îşi imaginează
că eşti. Deşi
poţi spera ca
astfel de
oameni să
devină mai
fericiţi şi mai
puţin
răutăcioşi, nu
eşti responsabil
pentru starea
lor negativă de
spirit, pe care

nu tu ai cauzat-
o. Dacă nu le
acorzi atenţie,
nu pot deţine
putere asupra
ta.

în al treilea
rând, trebuie să
ţinem minte că
majoritatea
gândurilor sunt
opinii personale

bazate pe
experienţa
noastră
limitată. Nu
sunt bătute în
cuie, ci se
schimbă în
funcţie de
situaţie. Dacă
te surprinzi
având gânduri
negative, în loc
să te gândeşti

prea serios la
ele,
concentrează-ţi
atenţia asupra
prezentului şi
respiră.
întotdeauna
este de ajutor
să ne
concentrăm
asupra
respiraţiei,
pentru că

aceasta are
mereu loc în
prezent. Când
simţi aerul
intrând şi
ieşind din
corpul tău,
mintea ţi se
relaxează şi
orice tensiune
dispare. Iar
când mintea ta
ajunge în

prezent,
gândurile se
vor opri în mod
natural.
încearcă să pui
deoparte
această carte
pentru o clipă
şi respiră adânc
timp de un
minut. Ţine
minte că o
modalitate

simplă de a-ţi
elibera mintea
din capcana
gândurilor şi
sentimentelor
negative este să
te concentrezi
pe momentul de
faţă prin
intermediul
respiraţiei.

Acum încearcă să îţi simţi respiraţia. Respiră adânc, inspiră, expiră... Vindecarea începe când avem grijă de noi înşine.

Noi, toţi, trecem prin stări de depresie la un moment dat în viaţa noastră.

Când ţi se întâmplă, observă că acestea sunt alimentate de gânduri negative.

Dacă hrănim necontenit sentimentul cu acele gânduri, el devine

*

mai puternic şi zăboveşte mai mult timp. în loc să fii captivul gândurilor negative, concentrează-ţi atenţia asupra corpului tău şi respiră adânc.

Pe măsură ce mintea se limpezeşte, va dispărea şi acel sentiment.

Norii îşi descarcă tristeţea plângând până când nu mai pot. Când nu le-au mai rămas lacrimi să plângă, simt că au scăpat de o mare povară, la fel de grea precum lacrimile pe care le-au vărsat. Ne putem elibera tristeţea înspre cerul nostru interior. Când ne simţim trişti, este în regulă să plângem precum norii.

Când te vizitează tristeţea nu încerca să o goneşti.

Păşeşte mai degrabă chiar în centrul ei şi acceptă-ţi tristeţea.

După multe ore de plâns, vei începe să vezi lumina de la capătul tunelului.

*

*

Nu te încrede în gândurile tale negative, mai ales în vremuri grele.

Atunci când suferi, simţi că durerea te va însoţi mereu; când dai greş, ai impresia că nu te vei mai ridica niciodată;

când ai suferit o mare pierdere, simţi că rana nu se va vindeca niciodată.

Dar nimic nu este etern, nici măcar vremurile grele.

Te vei simţi mai bine.

*

Când prea multe gânduri îţi dau bătaie de cap, concentrează-te asupra obiectului din faţa ta. Priveşte-l cât mai de aproape.

Ce culoare are? Ce textură, stil, material? Când acorzi toată atenţia unui lucru din faţa ta, gândurile ţi se opresc automat, pentru că mintea nu poate face două lucruri deodată.

*

Când sentimente grele
precum singurătatea, tristeţea şi frica se acumulează în lăuntrul tău, cel mai curajos lucru pe care-l poţi face este să petreci o vreme cu ele. în loc să încerci să scapi de ele deschizând televizorul sau sunând un prieten, aşază-te lângă ele şi priveşte-le în tăcere.
Când le acorzi atenţie, ori îşi vor schimba forma şi vor dispărea, ori te vor face să vezi că nu sunt atât de înfricoşătoare.

Poate că intervenim în vieţile altor oameni pentru că ne este prea teamă de singurătatea şi golul din propriile noastre vieţi.
Chiar şi persoana care pare să aibă totul trăieşte în propriul iad. Cu toţii ne confruntăm cu provocări pe care ceilalţi nu şi le pot imagina. Ţine minte că aparenţele nu sunt totul.

*

*

Deseori adevărata cauză a depresiei nu este tristeţea, ci furia.

Deşi erai foarte furios, a trebuit să-ţi controlezi furia.

Apoi te-ai simţit slab şi jalnic, fiindcă ai fost călcat în picioare, precum un preş. Furia a ajuns apoi să te atace pe tine în locul persoanei care te-a înfuriat.

Dacă suferi de depresie, ia în considerare că s-ar putea să-ţi reprimi, de fapt, furia.

Dacă te gândeşti doar la propriile probleme, ele îţi par mari şi unice şi poţi deveni deprimat.
Dar, dacă începe să-ţi pese de problemele altora, vei realiza că ale tale nu sunt nicidecum mari sau unice.

*

Una dintre modalităţile de a depăşi sentimentele de vid interior, enervare sau depresie este să înfaptuieşti un act oricât de mic de bunăvoinţă pentru altcineva, încearcă să îţi spui ţie însuţi că, deşi eşti ocupat, astăzi vei da dovadă de bunăvoinţă faţă de altcineva. Acest mic gest care exprimă bune intenţii poate deveni sămânţa unei mari schimbări.

*

Află-ţi fericirea nu în succese financiare sau profesionale,

ci petrecând timp cu prietenii şi cei dragi.

Când ţi-ai atins obiectivele profesionale, ajungi să ridici
ştacheta şi mai mult şi simţi că tot nu ai îndeajuns.

Atunci fericirea devine un miraj, inaccesibilă pe vecie.

Dar timpul petrecut cu prietenii ne aduce fericire

nu în viitor, ci aici şi acum.
Unul dintre drumurile sigure spre fericire este de a avea prieteni
apropiaţi cu care să împărtăşim

şi momentele bune, dar şi pe cele grele.
Când viaţa ţi se pare uşor deprimantă şi îţi lipseşte ceva, vezi
dacă poţi face una dintre următoarele:

1. învaţă ceva nou, poate fi orice: un instrument muzical, un meşteşug, un sport, o limbă străină.

2. Petrece două sau trei ore făcând voluntariat.

Te vei simţi bine pentru că ai făcut ceva important.

3. Invită-ţi prietenii la prânz.

Când ne simţim conectaţi, suntem mai puţin deprimaţi şi singuri.

4. Meditează asupra adevărului efemerităţii acestei lumi.

Este natural ca lucrurile să se schimbe.

Acceptă schimbarea de bunăvoie.

*

Imaginează-ţi că ai realizat tot ce îţi doreai.

Ai găsit un serviciu bun, o soţie iubitoare şi casa visurilor tale.

Ai fost promovat, iar copiii tăi se descurcă bine la şcoală.

Ai supravieţuit bolii şi ai pus banii deoparte.

Poţi, în sfârşit, să te relaxezi şi să nu îţi mai faci griji, nu-i aşa?

Dar ce se va întâmpla peste două sau trei luni? Inevitabil vei găsi noi lucruri care să te îngrijoreze.

Chiar dacă circumstanţele se schimbă în bine, dacă obiceiurile minţii rămân aceleaşi, vom ajunge să găsim lucruri noi care ne vor nemulţumi.

*

Chiar dacă ne-am născut în Rai, unii oameni tot vor găsi defecte. Vor spune că Raiul este perfect şi prea bun.

*

„Eu cred că toţi oamenii ar trebui să devină faimoşi şi bogaţi şi să facă tot ce şi-au dorit vreodată,
ca să poată vedea că nu acesta este răspunsul.”

Jim Carrey , într-o postare pe Twitter

*

Am mers la o cafenea şic din cartierul meu.

Voiam să comand o felie dintr-o prăjitură care arăta delicios, dar, când am auzit cât de scumpă era, am comandat doar nişte ceai.

Dar m-am gândit la prăjitura aia tot restul zilei.

După două zile tot nu reuşisem să mi-o scot din minte, aşa că m-am întors la cafenea, am cumpărat o felie şi am mâncat-o. A fost delicioasă, dar nu extraordinar de delicioasă.

Cam aşa trebuie să se simtă acei oameni care au câştigat premiul Nobel sau alegerile prezidenţiale.

Uneori ne este greu să ne controlăm sentimentele, în astfel de clipe, petrece puţină vreme în linişte. Plimbă-te singur, vizionează un film bun, citeşte o carte nouă sau meditează.

Oferă-i spaţiu sentimentului reprimat până când poate respira cu uşurinţă.

*

în Plum Village, înfiinţat de Thich Nhat Hanh, o zi pe săptămână este o zi leneşă, în care oamenii se salută întrebându-se unii pe alţii: „Cât de leneş eşti azi?”

Oferă-ţi darul unei zi leneşe o dată pe săptămână, împrieteneşte-te cu cerul albastru sau cu briza răcoroasă.

Există momente în care tot ce îţi doreşti să faci este să stai tolănit pe canapea şi să te uiţi la televizor. Era şi

*

*

cazul să-i acorzi minţii tale muncite un moment de relaxare.

Nu poţi fi productiv tot timpul.

*

Când lumea te doboară, ridică-te şi continuă să mergi înainte.

Chiar dacă durerea te face să plângi, chiar dacă vrei să intri în pământ de ruşine, continuă.

Pe măsură ce mergi mai departe, lucrurile se vor ameliora. Pe măsură ce mergi mai departe, lucrurile vor fi date uitării. Eşti un suflet curajos care alege să se-ntărească prin durere. Ai tot sprijinul meu!

„Suferinţa este o poartă care se deschide spre o nouă lume.”

Cardinalul Kim Sou-Hwan

***** The School of Rroken Hearts, în original. ÎN. tradd

Există mereu un decalaj

între ceea ce ştii şi cum te comporţi.

Doar pentru că ai citit o carte care te-a inspirat sau ai primit o lecţie importantă de la un învăţător spiritual, nu înseamnă că viaţa ta se va schimba imediat.

Doar când pui noile cunoştinţe în aplicare, încet şi cu

mult efort, schimbarea va începe să aibă loc.

Şi în budism, după experienţa iluminării

urmează să-ţi trăieşti viaţa după conceptul bodhisattva,

ajutându-le pe toate fiinţele acestei lumi să micşoreze

acea distanţă.

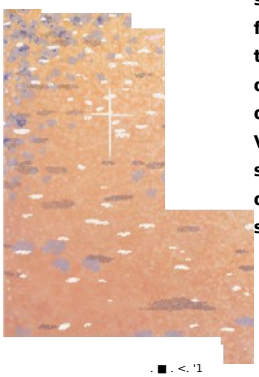
Capitolul şapte
Iluminarea spirituală

naturi a mintii
noastre este ■

precum cerul.

Gândurile noastre sunt asemenea norilor, sentimentele noastre, precum fulgerele, iar cerul le acceptă pe toate în mod egal, privind cum se deplasează si se schimbă pe drumul lor.

Vremea gândurilor si sentimentelor răsare si trece, dar cerul rămâne neschimbat – senin, luminos, liber.



. ■ . <. '1

¡H V

> 1*^*1 ᵤᴍ*-.V^ ? .m. ■ g 'Wv -♦ ff • . ƒ-*"■-

Adevăratul cămin al minţii

DUPĂ DOUĂ ZILE CU PLOI de vară care grăbeau sosirea toamnei, cerul s-a luminat într-un final, iţindu-şi chipul albastru printre nori. Avându-l drept fundal, frunzele copacilor dansau încântate în bătaia vântului, precum nişte mânuţe galbene şi roşii ridicate în semn de salut. Pentru mine, începutul toamnei marchează mereu perioada în care mă retrag în meditaţie. De obicei merg la o mănăstire aflată în munţii Coreei, dar în acest an m-am decis în favoarea comunităţii budiste franceze, de lângă Bordeaux, numită Plum Village, şi înfiinţată de către călugărul vietnamez Thich Nhat Hanh. în cadrul vizitei lui Thich Nhat Hanh şi a discipolilor săi în Coreea în anul 2013, i-am servit drept interpret pentru discursurile sale publice şi am avut o relaţie preţioasă cu el. îmi dorisem mereu să văd cum sunt puse în aplicare învăţăturile lui în cadrul comunităţii din Plum Village, iar când s-a ivit această oportunitate, am profitat.

în timpul Războiului din Vietnam, Thich Nhat Hanh a condus mişcarea antirăzboi în interiorul şi în exteriorul ţării. Observându-i eforturile, Martin Luther King jr a fost atât de impresionat, încât l-a nominalizat pe Thich Nhat Hanh la Premiul Nobel pentru Pace. După terminarea războiului, Thich Nhat Hanh nu s-a mai putut întoarce în Vietnam, aşa că s-a stabilit în Franţa, unde a înfiinţat o micuţă comunitate budistă împreună cu cei care veniseră să îi asculte învăţăturile. Pe măsură ce timpul trecea, comunitatea a început să atragă tot mai mulţi practicieni. Din păcate, sănătatea lui Thich Nhat Hanh e din ce în ce mai afectată din 2014 încoace, ceea ce l-a pus în imposibilitatea de a-şi mai prezenta public învăţăturile. în ciuda acestui fapt, mulţi oameni din întreaga lume încă

vizitează Plum Village pentru a practica meditaţia trăirii momentului prezent.

CÂND AM AJUNS PRIMA DATĂ LA PLUM VILLAGE, am fost surprins de încetineala cu care se deplasa toată lumea. Era în contrast puternic cu viaţa de zi cu zi din oraşe, unde toţi se află într-o continuă goană. Călugării şi practicienii mireni din Plum Village păşesc încet nu doar pentru a-şi adânci starea de trăire a momentului prezent, ci şi de dragul mersului în sine. Am descoperit şi că nu era vorba numai despre modul de deplasare; ei şi mănâncă foarte lent, câte o îmbucătură o dată, savurând mâncarea în linişte. Chiar dacă avem în faţa noastră o delicatesă, atunci când mintea noastră rătăceşte în timp ce mâncăm, nu vom fi în stare să simţim gustul bucatelor. Dacă, în schimb, mintea ne este vigilentă, chiar şi o sorbitură de ceai poate avea un gust extraordinar.

CEA MAI IMPORTANTĂ ÎNVĂŢĂTURĂ A LUI THICH NHAT HANH este că mintea trebuie să se afle întru totul în prezent, inclusiv atunci când ne deplasăm sau mâncăm. în loc să se încâlcească în propriile gânduri, cugetând la amintiri din trecut sau griji viitoare, mintea rămâne ancorată în momentul prezent, pentru că locul iluminării pe care îl caută practicienii se află în prezent, adevăratul cămin al minţii. Când aceasta este cu totul prezentă, se calmează şi se concentrează, fără gânduri care să distragă atenţia, şi ne permite să ne bucurăm din plin de viaţă şi să ne concentrăm atenţia asupra a ceea ce facem – fie că este vorba despre o conversaţie cu prietenii, despre pregătit masa pentru familia noastră sau despre curăţat podelele.

Thich Nhat Hanh ne învaţă şi că ar trebui să fim conştienţi de respiraţia noastră, căci este o punte importantă între trup şi minte. Dacă respiraţia ne este calmă, şi mintea ne va fi

calmă, iar dacă respiraţia ne este agitată, mintea ne va fi şi ea agitată. Acelaşi lucru se aplică şi în sens invers: o minte agitată te face să respiri agitat, iar o minte liniştită stă la baza unei respiraţii liniştite. În plus, respiraţia se întâmplă mereu în prezent, lucru care ne ancorează şi mintea în prezent. Pe măsură ce respirăm mai calm şi mai adânc, mintea se conformează şi ea, bucurându-se de linişte şi pace.

ODATĂ CU ADÂNCIREA RESPIRAŢIEI CONŞTIENTE începe să se deschidă şi poarta înţelepciunii. Oamenii de obicei identifică mintea cu gândurile, ca şi cum acolo s-ar afla doar gânduri. Cu toate acestea, după ce am trăit tăcerea calmă care se află în spaţiul dintre un gând şi următorul, pot vedea cum se materializează un gând din tăcere şi dispare de la sine tot în tăcere. În consecinţă, nu acord prea multă importanţă fiecărui gând în parte, ci mă concentrez mai mult pe spaţiul tăcut dintre ele. Spaţiul tăcerii se extinde progresiv şi încep să simt că nici măcar un gând pozitiv nu este la fel de plăcut precum calmul tăcerii.

Ajung să îmi dau seama că această tăcere plină de calm nu există doar în interiorul meu, ci şi în afară, căci este imposibil de stabilit exact unde începe şi unde se termină tăcerea. Diviziunea conceptuală între sine şi lume se prăbuşeşte şi îmi dau seama că tăcerea este, de fapt, adevărata fire a minţii, precum şi temelia neexprimată a Universului dinaintea creaţiei. Am ajuns, aşadar, să înţeleg proverbul zen „Nu există nicio diferenţă între minte, lume şi Buddha”

LA APUS, CU CERUL PICTAT ÎN PORTOCALIU şi roşu drept fundal, un călugăr trage solemn clopotul ce anunţă seara. Sunetul se răspândeşte cu evlavie în Plum Village. Este însoţit de sunetul paşilor, pe măsură ce oamenii iau calea sălii de meditaţie. Văzând

toate acestea, inima îmi devine o floare a recunoştinţei şi mulţumirii.

*

Când iei următoarea masă, încearcă să închizi ochii.
Avem tendinţa să ne încredem mai mult în simţul vederii decât în celelalte simţuri.

Dacă închizi ochii şi savurezi încet gustul, vei descoperi o cu totul altă lume.

*

Cinci modalităţi de a-ţi limpezi gândurile şi a găsi pace în prezent:

Priveşte frumuseţea peisajului ce te înconjoară şi zâmbeşte.

închide ochii şi respiră adânc de zece ori.

Ascultă muzică cu ochii închişi.

Bucură-te de o plimbare, tară să ai o destinaţie anume.
Concentrează-ţi atenţia asupra corpului tău şi a ceea ce simţi, asupra umerilor şi spatelui.
Când eşti pus îngândurat,

s-ar putea să nu vezi ce se află chiar în faţa ta.

*

Dar, dacă te concentrezi asupra a ceea ce este în faţa ta, îţi vei putea întrerupe gândurile.

în loc să te agiţi încercând să le opreşti,

priveşte pur şi simplu la ce se află în faţa ta.

Acest lucru îţi va aduce mintea înapoi în prezent.

*

Respiraţia este precum o incredibilă maşină a timpului, ne transportă mintea de la gândurile despre trecut şi viitor înapoi în prezent.

*

Când un jucător de baseball execută un „home run”, după ce trece de prima, a doua şi a treia bază, revine la baza de pornire.

Când ne începem călătoria spirituală, părăsim căminul în căutarea unui lucru minunat, numai pentru a realiza mai târziu că ceea ce căutaserăm se afla în noi în tot acest timp.

*

Când mintea ta se concentrează asupra respiraţiei – devenind vigilentă şi liberă de gânduri nefolositoare –, vei realiza dintr-odată că pacea şi mulţumirea minţii tale sunt mai preţioase decât orice ai putea cumpăra.

*

Dacă te trezeşti dis-de-dimineaţă,
când casa e cufundată încă în întuneric, iar lumea în

linişte, încearcă să asculţi sunetul tăcerii.

Simte-i atât golul, cât şi plenitudinea.

Tăcerea e netulburată, imaculată şi reconfortantă.

Nu îţi cere nimic.

Oriunde te-ai afla, calmul plenitudinii se află la îndemâna oricărui om care ascultă în linişte.

*

Nu presupune că o minte calmă este plictisitoare. înăuntrul acelui calm se ascunde cea mai profundă pace şi mulţumire. Dacă mintea percepe întru totul acel calm, îşi va descoperi adevărata fire, una indestructibilă, chiar şi după moarte.

Nu îţi poţi descoperi adevărata fire doar căutând-o.

Ţi se va dezvălui atunci când mintea devine tăcută.

*

*

Când nu sunt nori pe cer, îi putem zări adâncurile albastre.
Iar când mintea este liberă de gânduri, îi putem simţi adevărata fire.

*

„Tăcerea este adâncă precum Eternitatea. Graiul este superficial precum Timpul.”

Thomas Carlyle

*

Gânduri şi sentimente ies la suprafaţă şi apoi se retrag în interiorul minţii. Dar ce le înregistrează sosirea şi plecarea?

Este poate un alt gând sau cu totul altceva?

Dacă este alt gând, atunci el trebuie să fie cunoscut la rândul lui.

Şi atunci cine cunoaşte acel gând?

Dacă priveşti în profunzime, nu este alt gând.
Tăcerea interioară este cea care ştie.

Acea tăcere imaculată şi tară o formă anume este adevărata ta fire.

*

Mintea este asemenea unei oglinzi, care nu poate fi marcată sau tulburată de nimic, în oglinda minţii, gelozia, ura şi lăcomia se reflectă drept imagini trecătoare.

Dar acestea sunt doar reflexii pe suprafaţa oglinzii; oglinda în sine nu este marcată de ele.

Nu te privi în simple reflexii, imaginându-ţi că te

*

reprezintă.

*

Când se nasc gânduri sau sentimente, nu le ataşa un „eu”, presupunând că sunt „gândurile mele”, „sentimentele mele”.
De obicei ele zăbovesc puţin.
De continui să ţi le asumi, doar le vei împiedica mersul firesc şi te vei identifica din greşeală cu ele.

*

Gândurile sunt nori trecători, ce apar ca reacţie la o serie de factori ce se află dincolo de controlul tău.
Dacă te agăţi de un anumit gând negativ, poţi ajunge chiar şi la depresie.
Ai grijă să nu te împotmoleşti în propriile gânduri.

*

*

„Adevărata libertate este libertatea de cele cunoscute.”
Jiddu Krishnamurti

*

Orice obiect care poate fi observat nu este firea ta adevărată.

De exemplu, o cană, un copac sau o clădire pot fi observate, ceea ce înseamnă că ele nu sunt tu, observatorul, ci simple obiecte.

în acelaşi fel, gândurile şi sentimentele pot fi observate, dar tu rămâi acelaşi chiar şi după ce ele dispar în adâncurile tăcerii.

Motivul pentru care suferim este că în mod eronat echivalăm obiectele cu observatorul lor.

*

„Nu rearanjând circumstanţele vieţii tale găseşti linişte, ci realizând cine eşti în profunzime.”

*

Eckhart Toile

*

*

Adevăratul nostru sine nu se poate niciodată pierde, nici

măcar pentru un moment.

La fel cum nu se poate niciodată pierde prezentul – el este

mereu aici şi acum, indiferent dacă îi acordăm sau nu atenţie.

*

„Adevărata libertate este să fim lipsiţi de anxietate atunci când
vine vorba despre imperfecţiune.”

Maestrul Zen Sengchan

Viaţa ta este dificilă

nu pentru că trecutul te trage înapoi,

ci pentru că te gândeşti mereu la

trecut

Şi zăboveşti acolo.

în loc să te tocmeşti cu trecutul,

eliberează-l, ca să poată curge precum

un râu.

Adevăratul tău sine nu este râul memoriei,
ci acela ce se află lângă râu,
observându-i cursul în tăcere.

Călătoria mea spirituală

ÎN ANII DE LICEU nu ştiam multe despre budism, doar suficient cât să aştept cu nerăbdare aniversarea lui Buddha din luna mai a fiecărui an. îmi plăcea să am o zi liberă în acea perioadă când vremea era de obicei plăcută, îmi plăceau şi lampioanele colorate care împodobeau străzile din Seul. Când mă plimbam la asfinţit pe străzile luminate de lampioane, era atât de frumos, încât aproape că uitam de şcoală sau de nesiguranţa pe care o aducea cu sine viitorul. în această perioadă a anului vizitam des templul Doseon de pe muntele Bukhan, care nu era departe de casă. în timp ce treceam pe sub lampioanele colorate ascultându-i la walkman pe muzicienii preferaţi, precum George Winston, Enya sau Simon and Garfunkel, mi-am găsit pacea şi liniştea.

La sfârşit de săptămână îmi plăcea tare mult să îmi petrec timpul liber împreună cu misionarii americani. Aveau înjur de 20 de ani, deci erau cu doar trei, patru ani mai mari decât mine, aşa că mi-a fost uşor să mă împrietenesc cu ei. Făceam sport împreună sau jucam cărţi şi ne învăţam reciproc cultura şi limba. Interacţiunile noastre mi-au sporit interesul legat de religie şi m-au făcut să îmi pun diverse întrebări – „de ce ne naştem şi ce se întâmplă cu noi după ce murim?", „cine sunt eu?" sau „de ce este lumea atât de plină de inegalitate şi suferinţă?" îmi plăcea că reuşeam să discut astfel de subiecte în limba engleză, poate şi pentru că erau genul de întrebări pe care nu îndrăzneam să le pun la şcoală.

Când s-a apropiat aniversarea lui Buddha, mi-am convins prietenii misionari să cunoască mai îndeaproape o religie tradiţională coreeană, din moment ce tot veniseră în Coreea. Pe atunci nu m-aş fi putut numi cu adevărat budist; dar, pur şi simplu îmi făcea plăcere să le fac cunoştinţă prietenilor mei străini cu o parte importantă a culturii şi istoriei coreene. Poate

pentru că acceptau valoarea înţelegerii altei religii sau poate pentru că doar voiau să se avânte în afara oraşului, cert este că într-o după-masă târzie, când
lampioanele erau cele mai impresionante, am pomit-o cu prietenii mei misionari spre muntele Bukhan şi templul Doseon.

După ce am ajuns, am admirat clădirile tradiţionale şi împrejurimile. Apoi prietenii mei misionari au început să-mi pună întrebări. Văzând chipurile demne, dar deopotrivă înfricoşătoare ale celor Patru Gardieni Cereşti de la intrarea pe domeniul templului, m-au întrebat:

— De ce budiştii venerează zei care arată ca nişte diavoli?

Arătând înspre oamenii care se înclinau în faţa unei statui sculptate a lui Buddha, au întrebat:

— De ce se înclină în faţa unui Buddha de piatră? Nu este asta venerarea unui chip cioplit?

Nu am reuşit să le dau nici măcar o jalnică explicaţie, cu atât mai puţin una în cunoştinţă de cauză. Pe atunci nu ştiam suficient pentru a le putea răspunde că asemenea arhanghelilor creştini Mihail şi Gavriil, care împlinesc voia lui Dumnezeu şi îi apără pe credincioşi, budismul îşi are propriile fiinţe nepământene, precum cei Patru Gardieni Cereşti, care apără învăţăturile lui Buddha şi pe adepţii săi. Când eram în liceu, interpretasem greşit şi ce reprezenta, de fapt, statuia lui Buddha, presupunând că era o zeitate cu puteri măreţe care răspundea rugilor credincioşilor, dacă aceştia îl venerau cu sinceritate. Privind înapoi, sunt uimit de cât eram de ignorant pe atunci.

LA FACULTATE AM ÎNCEPUT SĂ ÎNVĂŢ despre budism şi am citit mai multe scrieri budiste în cadrul maşterului în studii

religioase. Printre acestea se afla şi Sutra de Diamant, o scriere importantă care face parte din budismul Mahayana, care m-a învăţat că „adevăratul Buddha nu are formă şi, prin urmare, nu poate fi văzut cu ochiul liber”. Cu alte cuvinte, Buddha reprezintă mintea iluminată şi nu posedă vreo formă anume sau vreuna umană. Despre toate fiinţele se spune că au „adevărata natură” sau că îl au „pe Buddha în natura lor”, iar, în momentul în care atingem iluminarea, nu ne mai deosebim cu nimic de Buddha însuşi. Deşi la început ne înclinăm în faţa unei imagini a lui Buddha, ceea ce venerăm în cele din urmă este adevărata natură a minţii care există în prezent, fără să aibă vreo formă.

Mai târziu, când mă pregăteam să devin călugăr, am studiat texte budiste zen, precum Consemnările maeştrilor zen, care include învăţăturile profesorilor străvechi ce fac referire la mintea iluminată. De exemplu: „Dacă Buddha cel de piatră ni se pare sacru, este datorită sacralităţii intrinsece a imaginii lui sau pentru că minţile noastre îl văd ca pe ceva sacru?” Chiar dacă două persoane diferite privesc acelaşi Buddha de piatră, s-ar putea ca uneia dintre ele să i se pară sacru, iar celeilalte nu. Oare sacralitatea adevărată se află în piatra care poartă imaginea lui Buddha sau în mintea care cunoaşte sacralitatea?

S-a ivit oportunitatea să trăiesc lucruri de care aflasem până acum doar prin intermediul studiului academic. Este vorba despre refugiul de meditaţie zen de la mănăstirea Beomeo, condus de marele maestru zen Subul. M-am străduit şi am urmat învăţăturile maestrului. Din fericire, chiar am reuşit să am experienţa mai multor stări de meditaţie despre care până atunci doar citisem. Toate gândurile s-au destrămat complet şi am reuşit să gust pentru prima dată din experienţa minţii iluminate.

Este dificil să descriu în cuvinte iluminarea minţii, dar se eliberează de gânduri şi se simte tăcută, liniştită, transparentă, liberă, vie, imponderabilă, nemărginită şi indestructibilă. Există în totalitatea sa nu doar în interiorul trupului, ci şi în universul

exterior, precum o conştiinţă armonioasă, nedivizată. Are şi calitatea cunoaşterii. De fiecare dată când ştim ceva, este prin intermediul acestei calităţi a minţii iluminate; nu este ceva mistic sau nepământean. Mintea iluminată ne este atât de aproape, încât am trecut-o cu vederea toată viaţa. Precum cerul liber care face loc norilor, fulgerelor, ploii; precum tăcerea care devine fundalul muzicii şi al sunetelor; precum o oglindă care reflectă întreaga lume aşa cum este ea; precum o mamă iubitoare care are mereu grijă de copilul ei, mintea iluminată există neîncetat pentru toată lumea, chiar şi acum.

DUPĂ ACEST ŞIR DE EXPERIENŢE, viaţa mi s-a schimbat în mod neaşteptat. Am ajuns cumva să fiu cunoscut în Coreea datorită scrierilor mele. Existau încă multe domenii în care aveam lipsuri şi mă simţeam jenat, pentru că oamenii mă căutau şi mă rugau să-i învăţ despre budism, când eu aveam la rândul meu încă multe de învăţat. Am decis să-mi aprofundez meditaţia înainte de-a fi prea târziu şi am mers la mănăstirea Bongam. Eram bucuros să mă aflu din nou acolo şi să îmi petrec timpul cu fraţi călugări şi cu maestrul zen Jeokmyeong, care îşi dedicase întreaga viaţă studiului şi meditaţiei.

Maestrul zen Jeokmyeong mi-a spus:

— Chiar dacă ajungi doar la primul stadiu al învăţăturii bodhisattva, vei deţine suficientă înţelepciune pentru a înţelege tară probleme majoritatea scrierilor budiste. Dar motivul pentru care trebuie să mai treci prin nouă stadii pentru a ajunge la cel de-al zecelea, este decalajul între ceea ce ştii şi modul în care te comporţi. Doar atunci când oamenii de rând pe care îi întâlneşti pe stradă îţi văd faptele pline de compasiune şi înţelepciune şi-ţi spun „Eşti ca un Buddha în carne şi oase!”, poţi fi convins că ai eliminat acel decalaj.

CEL MAI DIFICIL LUCRU DIN LUME este să pui în aplicare ceea ce ştii, asigurându-te în acelaşi timp că faptele nu-ţi contrazic vorbele. Când vine vorba despre mine, am impresia că acel decalaj este încă foarte mare. Dar, indiferent de circumstanţele în care mă aflu, îmi doresc să continui să trăiesc în prezent şi să cultiv o inimă plină de compasiune. Deşi s-ar putea ca acest proces să fie unul de durată, am hotărât să reduc acest decalaj cât îmi stă în putinţă, în decursul acestei vieţi. în momentul în care aştern aceste vorbe pe hârtie, aniversarea lui Buddha este peste o săptămână, iar lampioanele colorate care împodobesc străzile din Seul sunt acum la fel de frumoase ca în vremea adolescenţei mele.

*

Trupul ţi-a mai îmbătrânit, dar mintea s-ar putea să nu simtă asta defel. Lucrurile stau astfel, pentru că mintea nu cunoaşte vârstă. Ea există etern în prezent.

*

în contrast cu Universul nemărginit, mintea ta se simte nesemnificativă, închisă în trup? în fapt ea nu este închisă în trup.

Motivul pentru care mintea poate cunoaşte Universul: este la fel de vastă precum Universul. Dacă mintea ta există doar în interiorul trupului, cunoştinţele tale ar trebui să se limiteze la ce se petrece în corpul tău.

Dar ştii lucruri dincolo de trup.
Atunci când are loc cunoaşterea, mintea ta este

şi ea prezentă.

*

Mintea cunoscătoare şi spaţiul în care se întâmplă cunoaşterea sunt acelaşi lucru.

*

Când vremea e rece şi ploioasă, e firesc să ne grăbim să ajungem la adăpostul căminului nostru călduros.
Când ne confruntăm cu dificultăţi, devenim în mod natural mai vigilenţi şi conştienţi de momentul prezent. Când lucrurile merg bine, nu medităm prea mult. Dificultăţile sunt

*

binecuvântări ascunse care să stimuleze

meditaţia trăirii în prezent.

*

Conştientizarea prezentului nu este un lucru care trebuie
făcut într-un loc special.
Acel punct incomod în care mintea ta se revoltă împotriva
lumii este cel mai bun loc pentru a medita la prezent.

*

Nu există profesori mai buni decât oamenii pe care nu-i placi,
căci te fac să-ţi analizezi mintea cu mai mare atenţie.
Maestrul zen Seongcheol spunea:
„Cea mai bună şansă de a învăţa este atunci când eşti învinuit
pentru ceva ce nu ai făcut”.

*

Nu este uşor să depăşeşti traumele şi rănile din trecut doar
prin intermediul practicilor spirituale.
Exerciţiile fizice – drumeţiile, înotul sau yoga —

combinate cu consilierea psihologică

pot avea un efect mai puternic decât doar practicile

spirituale.
Dacă începi să meditezi când rănile psihologice nu ţi-au fost tratate, amintirea durerii

s-ar putea să-ţi împiedice progresul.

*

Nu-ţi suprasolicita corpul şi mintea în speranţa de a

accelera progresul meditaţiei.

Dormi suficient, ţine o dietă echilibrată, fa mişcare în mod

regulat. Nu-ţi forţa corpul stând prea mult timp aşezat.

Progresul tău va fi mai rapid dacă mintea şi trupul sunt

liniştite şi echilibrate.

*

Faci eforturi mari pentru a atinge iluminarea, iar apoi realizezi că, de fapt, a fost mereu în mâinile tale.

încerci din greu să obţii dragostea lui Dumnezeu, iar apoi îţi dai seama că nu a existat niciun moment în care Dumnezeu să nu te iubească.

*

Când am atins iluminarea, ne dăm seama că întregul Univers este astfel iluminat. Buddha le ajută pe fiinţele de pretutindeni, ştiind perfect în tot acest timp că toată lumea este Buddha şi totul se află în mintea lui.

*

Poţi ajunge la porţile minţii iluminate spiritual în felul următor: prin dragoste, tăcere, acceptare, momentul prezent, prin conştientizare, prin sentimentul de a trăi, prin mintea lipsită de gânduri, prin capitularea totală.

Nu înseamnă că atunci când atingi iluminarea devii dintr-odată perfect.

Chiar şi după ce ai obţinut iluminarea trebuie să te străduieşti să îţi abniezi noua conştiinţă cu faptele, în special în relaţiile interumane. Deprinde toate cunoştinţele lumeşti, dar foloseşte-le într-un scop mai înalt. Iluminarea nu este punctul final, ci abia începutul.

*

învăţătorul cu adevărat iluminat nu le cere elevilor să îl urmeze doar pe el.

Dacă există alţi învăţători deosebiţi, el îşi încurajează elevii să înveţe şi de la aceştia. Preocuparea lui esenţială este evoluţia spirituală a elevilor săi, nu menţinerea propriei autorităţi.

Dacă învăţătorul este slăvit precum un zeu, iar lui îi face plăcere acest lucru, fii precaut.

*

Dacă există doar inteligenţă fără sensibilitate, nu vei şti cum să empatizezi când te vei confrunta cu suferinţa cuiva.
Dacă există doar sensibilitate fără spiritualitate, s-ar putea să-ţi pierzi speranţa şi să cazi pradă disperării când te confrunţi cu propria suferinţă.
Dacă există doar spiritualitate fără inteligenţă, s-ar putea să aderi la un cult şi vei avea de suferit.

*

Nu te lăsa convins cu uşurinţă de cineva care îşi proclamă propria iluminare.

Iluminarea presupune absenţa „eului” Conform Sutrei Inimii, eşti eliberat atunci când realizezi că nu există nimic de obţinut.
Dar atunci cine este acest „eu” care atinge iluminarea?

*

„La drept vorbind, nu există oameni iluminaţi, există doar fapte iluminate.”

Maestrul Zen Shunryu Suzuki *

Conform spuselor unui maestru zen de pe vremea dinastiei Song:
„Când ninge, în temple se perindă trei feluri de călugări: Primul tip merge în sala de meditaţie şi se aşază.
Al doilea tip dezbate natura iluminării.

Al treilea tip discută despre mesele zilei de azi. Cine sunt eu care îi place pe toţi aceştia?”

*

Dacă simţi că nu ai chef să faci nimic astăzi, toată meditaţia asupra prezentului se duce pe apa sâmbetei. Ai grijă să nu cazi pradă inerţiei!

*

Poţi într-un singur mod să-ţi dai seama dacă mai ai nevoie de antrenament în meditaţie.
Mai sunt lucruri pe care trebuie să le afli de la un învăţător? Dacă da, atunci înseamnă că mai ai drum de parcurs.
A fi iluminat asupra naturii tale adevărate înseamnă să trăieşti pentru prima oară ceea ce ştiai deja de mult timp, dar nu ai reuşit să realizezi, încă trebuie

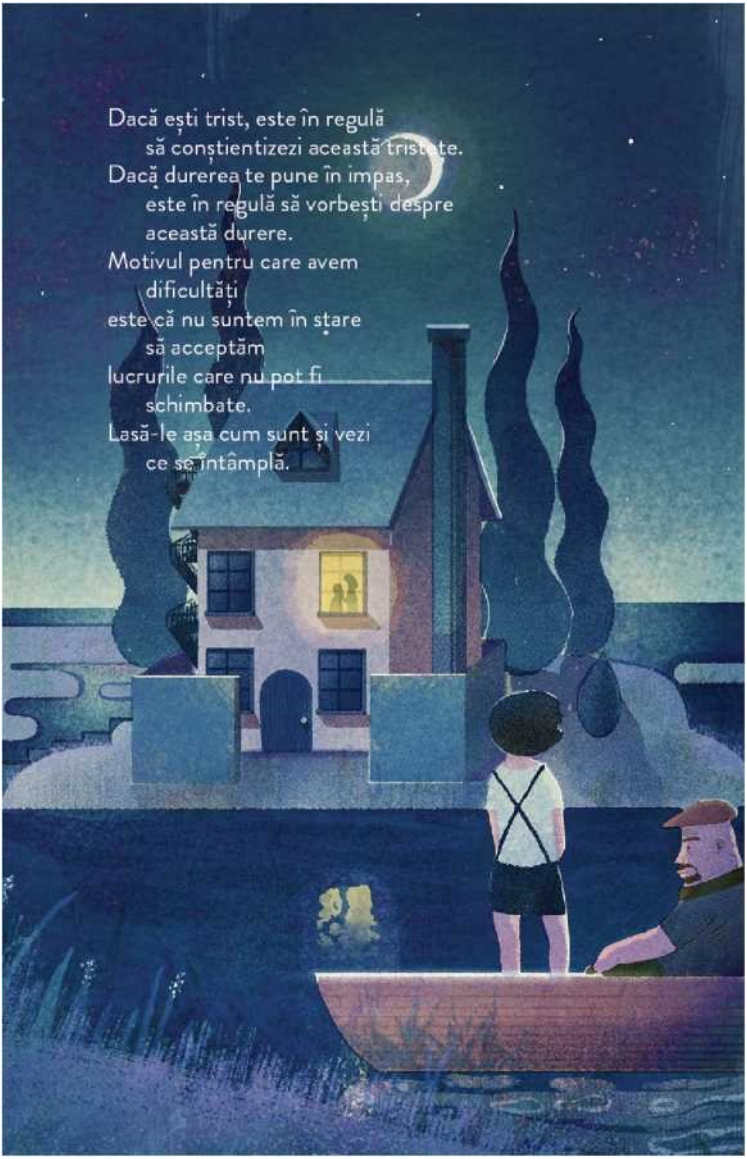
să atingem iluminarea, dar nu pentru că nu ştim
calea, ci pentru că încă nu am trăit ceea ce ştim deja.
în ziua în care atingi iluminarea, vei înţelege de ce
marii învăţători au grăit în felul în care au făcut-o.

„Când mintea îmi este liniştită, văd cum răsare Luna
şi cum adie cu blândeţe vântul. Atunci îmi dau seama
că lumea nu este neapărat un ocean de suferinţă.”

Caigentan

*

Capitolul opt
Acceptarea


Dacă ești trist, este în regulă
să conștientizezi această tristețe.
Dacă durerea te pune în impas,
este în regulă să vorbești despre
această durere.
Motivul pentru care avem
dificultăți
este că nu suntem în stare
să acceptăm
lucrurile care nu pot fi
schimbate.
Lasă-le așa cum sunt și vezi
ce se întâmplă.

Arta de a renunţa

DESEORI SUNTEM SFĂTUIŢI să renunţăm, dar e dificil de ştiut cum să punem în practică acest sfat. Am întâlnit mulţi oameni a căror nelinişte se trage din inabilitatea de a depăşi piedici sau a renunţa la visuri imposibile.
De exemplu, dacă cineva ne scoate din sărite, vrem să uităm cât mai curând cele întâmplate şi să mergem mai departe. Dar, deşi încercăm să depăşim momentul, tot „învârtim" incidentul în minte şi ajungem să ne supărăm din nou. Există momente în care ne aflăm atât de aproape de obiectivul propus pe care ne-am străduit din greu să-l atingem, şi dăm greş în ultimul moment. Când încercăm să ne concentrăm asupra unui nou obiectiv, amintirile, regretele şi frustrările revin să ne tortureze şi nu ne permit să ne concentrăm la nimic.

„Renunţă" e un alt fel de a spune „acceptă lucrurile aşa cum sunt". Nu înseamnă că amintirile dureroase vor dispărea. Chiar dacă ne dorim să ştergem trecutul aşa cum am şterge creta de pe o tablă, acesta este un lucru imposibil. Iar, cu cât ne luptăm mai mult să uităm, cu atât mai puternică devine amintirea şi ne ataşăm de ea. Ar fi totuşi un lucru foarte important de reţinut: neliniştea nu este cauzată de amintirea în sine, ci de sentimentele care o înconjoară: regret, dezamăgire, furie, frustrare.

Poate părea subtil, dar este important să facem distincţie între amintire şi sentimentele ei. O situaţie care ne-a dezamăgit sau ne-a rănit în urmă cu zece ani nu ne mai neliniştește la fel de puternic acum. Şi asta pentru că sentimentele care însoţeau

amintirea au dispărut ori s-au atenuat odată cu trecerea timpului. Deci nu amintirea în sine este problema – ea încă se află acolo –, sentimentele legate de amintire constituie problema. Aşadar nu este nevoie să înăbuşim amintirea sau să încercăm să scăpăm de ea, ceea ce e aproape imposibil, oricum.
în concluzie, cum trebuie să procedăm, dacă vrem să renunţăm la ceva? Răspunsul este să ne acceptăm aşa cum suntem. Dacă acceptăm zbaterea – sinelui nostru, starea noastră de spirit va trece printr-o schimbare, deşi va fi subtilă la început. Atunci când ne considerăm sentimentele dificile ca fiind o problemă şi încercăm să scăpăm de ele, ajungem să ne zbatem şi mai mult. Dacă însă le acceptăm, în mod destul de ciudat, mintea noastră încetează să se mai zbată şi se linişteşte. în acel moment devine posibilă abandonarea sentimentelor în urmă, putând să le privim cu căldură din exterior. în loc să încercaţi controlul şi schimbarea sentimentelor dificile din interior, mai bine le permiteţi să se afle acolo, iar mintea vi se va linişti. Când se întâmplă acest lucru, vă puteţi detaşa cu mai multă uşurinţă şi puteţi privi sentimentele cu calm, ca şi cum ar aparţine altcuiva.

Când mintea ni s-a liniştit şi ne privim din exterior sentimentele, se întâmplă ceva neaşteptat: simţim prezenţa iubitoare a tăcerii interioare, care priveşte acele sentimente cu calm. Dacă eşti o persoană religioasă, vei resimţi tăcerea interioară ca şi cum ar fi prezenţa lui Dumnezeu sau a unei alte fiinţe transcendente. Credeam că ne zbatem singuri pe lume, dar în tăcere îl simţim pe „cel” care ne este mereu alături, care ne priveşte mintea cu compasiune. Se presupune că atunci când lucrurile devin deosebit de dificile, unii dintre noi chiar aud cuvinte care vin din tăcere sau de la Dumnezeu şi care spun: „Lucrurile sunt foarte dificile pentru tine acum, dar,

indiferent de ce se va întâmpla, vei fi bine”.

Când ajungem în acest punct, putem simţi o oarecare distanţă între noi înşine şi sentimentele noastre complicate şi nu ne mai identificăm cu ele. Le putem apoi permite să existe, având în vedere că nu ne mai deranjează atât de mult. înainte erau copleşitoare, pentru că aveam senzaţia că ocupă tot spaţiul limitat al minţii noastre. Dar apoi zidurile se năruie, iar aceleaşi sentimente sălăşluiesc acum într-un spaţiu liber, cald şi liniştit unde le putem vedea cu claritate. Deşi sentimentele nu au dispărut, nu mai par atât de copleşitoare. Nici nu le-ai evitat, nici nu le-ai modificat, dar, odată cu acceptarea lor treptată, apare şi pacea aferentă acesteia.

ÎN ACELE MOMENTE ALE VIEŢII când incapacitatea de a renunţa la ceva te mâhneşte, nu încerca să i te opui. Permite-i să se afle acolo şi observ-o în tăcere. Mintea se va linişti în curând şi va deveni mai vastă, făcând mai uşor traiul cu sentimentele negative. S-ar putea chiar să vezi privirea plină de compasiune din lăuntrul tău, care observă rana aceea interioară cu iubire. Când se întâmplă acest lucru, mintea va realiza că nu tu eşti rana, ci tăcerea profundă care cunoaşte rana.

*

Când nu te simţi bine, nu te lupta cu sentimentul. Dacă te zbaţi să preiei controlul, poţi înrăutăţi situaţia. Oricât de mult ţi-ai dori să dispară aceste sentimente, ele vor rămâne atât timp cât este nevoie.
Când le permiţi să se afle acolo şi le observi, de obicei pleacă mai repede decât te aşteptai.

*

Sentimentele sunt precum oaspeţii nepoftiţi. Vin când poftesc şi pleacă odată ce le-ai admis prezenţa.
Deşi sentimentele se nasc în lăuntrul tău, nu presupune că îţi aparţin.

*

De aceea rareori te ascultă.
în clipa în care ne permitem să existăm, ne simţim, în sfârşit, împăcaţi cu noi înşine. Ţine minte că nu putem fi decât noi înşine. Când ne acceptăm pe noi înşine, şi ceilalţi încep să ne accepte.

*

Dacă îţi accepţi întru totul sentimentele dificile, fie că e vorba despre singurătate, furie, tristeţe sau frustrare, vei dobândi tărie din acea acceptare.
După ce ai acceptat adevărul situaţiei, se vor manifesta un nou curaj şi o nouă înţelepciune

*

în interiorul tău, astfel încât să poţi face faţă etapei următoare.

Nu poţi scăpa de o obsesie doar gândindu-te: „Trebuie să mă lepăd de ea!”

Numai când realizezi că acea obsesie aduce suferinţă într-un final, te vei putea lepăda de ea.

Te-ai grăbit să te autoflagelezi.

*

Dacă insişti ca cineva să îşi schimbe viaţa s-ar putea s-o faci pentru că nu eşti mulţumit de propria viaţă.

*

*

îi spui deseori persoanei iubite:

„Dacă mă iubeşti, te poţi schimba pentru

mine?”

Asta nu este dragoste.
Adevăratul chip al iubirii este acceptarea şi libertatea, nicidecum restricţiile şi controlul.

*

*

Dacă a trebuit deseori să-ţi refuzi ceea ce doreai,

s-ar putea să le refuzi şi celorlalţi dorinţele, fără să vrei, întrucât simţi că oamenii ar trebui să-şi trăiască vieţile aşa cum ţi-o trăieşti tu pe a ta.

Dacă încetezi să te respingi, va deveni mai uşor să îi accepţi pe ceilalţi aşa cum sunt.

*

Până să te gândeşti că există o problemă, nu te deranjase prea

mult, nu-i aşa?

Etichetând ceva ca fiind o problemă, deseori devine cu adevărat

problematic.

Unii oameni spun:

„Ei sunt problema, nu eu.

De ce îmi tot spun să mă schimb?”

Dar gândeşte-te o clipă.

Dacă i-ai întreba care este problema, cum ar răspunde oare?

N-ar spune că nu ei sunt problema, ci tu?

Dacă niciunul dintre voi nu cedează, veţi bate pasul pe loc.

Durează mult mai puţin să-ţi schimbi tu comportamentul decât

să convingi pe cineva să se schimbe.

Dacă cedezi puţin, probabil şi ei vor face la fel.

*

Când eşti supărat, aminteşte-ţi cuvintele lui Dale Carnegie: „Să

nu ne permitem să ne supărăm

pentru lucruri mici pe care ar trebui să le uităm”. Când te supără

ceva, gândeşte-te la o întâmplare deranjantă de anul trecut.

Aceea te mai supără?

*

*

Probabil nici nu-ţi mai aduci aminte bine de ea, nu-i aşa?

*

Există momente în viaţă când am vrea să renunţăm pur şi simplu.
Deşi îţi este greu, rezistă.
Când simţi că nu mai poţi suporta, mai ai doar puţină răbdare.
Dacă te dai bătut, tot ce ai construit se va pierde şi vei regreta mereu acest lucru.
Perseverând chiar şi atunci când lucrurile sunt grele, îţi arăţi adevăratul caracter.

în multe aspecte ale vieţii, există lucruri bune şi lucruri rele.
Dacă renunţi la tot pentru că îţi displac părţile rele, vei renunţa şi la ceea ce este bun.

*

Când cineva este lăudat peste măsură, în clipa următoare încep criticile.

*

Oricât de fericiţi sau bogaţi ajungem să fim, se pare că nimic nu poate fi vreodată perfect.
Dacă devenim bogaţi, ne certăm cu familia legat de bani.
Dacă ocupăm o poziţie care oferă putere, prietenii noştri încearcă să profite.
Dacă avem succes la serviciu, vom avea în curând duşmani, invidioşi pe succesul nostru, învaţă să accepţi că

acesta este mersul lumii.

*

Când vuieşte un vânt iernatic, iar temperaturile scad,
devine neplăcut să ieşim.
Dar acelaşi vânt rece împrospătează şi curăţă aerul.
Chiar şi lucrurile care la prima vedere par negative conţin
ceva bun, dacă ne uităm cu atenţie.

*

„Secretul unei vieţi fericite nu este să alergăm după un
serviciu mai bun, ci să învăţăm să ne bucurăm de serviciul
pe care îl avem.”

Hyegwang Sunim *

Oamenii pornesc pe drumul vieţii încercând să atingă succesul aşa cum îl defineşte lumea, dar, pe măsură ce înaintează în vârstă, încep să extindă ideea de succes. Este o lege a naturii ca tot ceea ce urcă să şi coboare, şi astfel oamenii îşi mută treptat aspiraţiile dinspre succesul lumesc către fericire prin învăţare, muncă de voluntariat, prietenii şi practică spirituală.

*

Chiar dacă ai tot ce ţi-ai dorit vreodată, nu vei fi fericit, dacă mereu tinzi spre mai mult sau mai bine. Fericirea vine atunci când inimile noastre sunt liniştite şi mulţumite şi când învăţăm să apreciem ceea ce avem deja.

*

Când realizezi într-un final ceea ce ţi-ai dorit de mult timp, pare că vei fi fericit pentru totdeauna, dar lucrurile nu

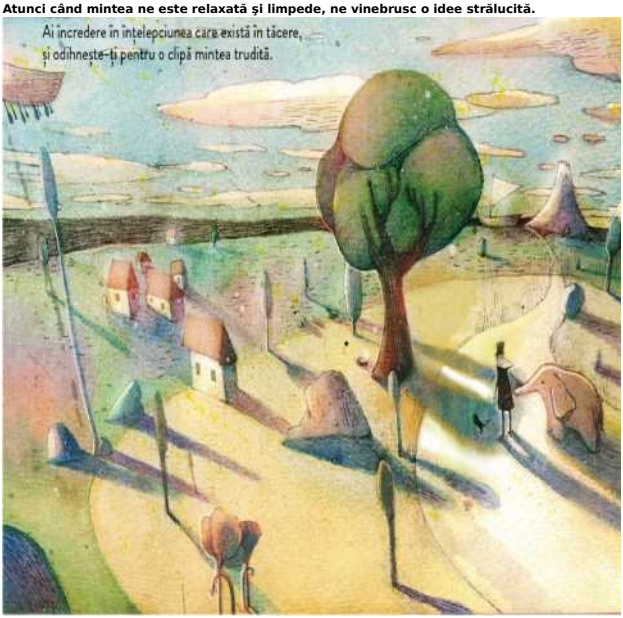
stau aşa.

După ce te simţi fericit şi mândru o vreme, încep să te cuprindă valuri de deznădejde, iar succesul face loc unei reacţii pe care nu ai fi anticipat-o. în loc să îţi amâni fericirea până îţi atingi obiectivul, trăieşte puţin şi bucură-te de moment.

Altfel viaţa trece pe lângă tine în timp ce aştepţi.

Nu devenim înțelepți gândind mai mult.

Atunci când mintea ne este relaxată și limpede, ne vinebrusc o idee strălucită.



Lecţii din punctul critic al vieţii

LA ÎNCEPUTUL ANULUI TRECUT am fost contactat de către Shin-soo Choo, un jucător de baseball al echipei Texas Rangers din Major League. Citise prima mea carte, Opreşte-te puţin şi priveşte înjur****** şi dorea să mă întâlnească. Am format o legătură strânsă cu el, vorbind din când în când la telefon sau trimiţându-ne mesaje. Când avea meciuri în New York, mergeam să le văd şi să-l încurajez. în prima jumătate a anului, scorul loviturilor nu era la fel de ridicat cum ne obişnuise, aşa că m-a întrebat cum ar putea să depăşească acest moment de criză. îmi făceam griji pentru el, străduindu-se singur într-o ţară străină, aşa cum făceam şi eu. îmi era ca un frate. Se afla sub tensiunea constantă de a-şi ajuta echipa să câştige meciuri şi de a se ridica la aşteptările suporterilor. Când i-am spus ce ar putea să facă, mi-a zis că încercase deja totul, inclusiv sugestiile mele, dar nu reuşise să descopere cauza crizei în care se afla. Toate acestea apăsau greu asupra lui.

FIECARE DINTRE NOI VA TRECE PRIN experienţe asemănătoare în decursul vieţii – o situaţie în care nimic nu pare să se amelioreze, în ciuda străduniilor noastre. Avusesem şi eu recent nişte bătăi de cap legate de sănătatea mea. După ce mă luptasem cu o răceală severă iarna trecută, majoritatea

simptomelor dispăruseră, dar durerea din gât nu se lăsa dusă. Am făcut gargară cu apă sărată şi am luat diversele medicamente prescrise de doctorul meu, inclusiv antibiotice, dar nimic nu părea să aibă efect. După câteva luni mi-am făcut chiar o tomografie şi acupunctură, dar durerea tot nu dispărea şi nimeni nu putea să-şi dea seama de ce.

Mulţi dintre cei care îmi pun întrebări pe reţelele sociale sau după o prelegere publică, se află în situaţii similare. Când notele nu se îmbunătăţesc, deşi înveţi pe brânci; când ai investit luni întregi în propria afacere, dar aceasta nu se dezvoltă; când ai făcut eforturi să-ţi îmbunătăţeşti relaţiile cu familia şi cu cele de la serviciu, dar nimic nu se schimbă; când ai încercat tot ce ţi-a recomandat medicul, dar boala persistă... în astfel de momente, devenim inevitabil frustraţi şi deprimaţi.

Putem încerca să mergem la biserică, la templu, moschee ori sinagogă să ne rugăm şi să cerem un sfat sau un ajutor, dar acest lucru nu aduce o rezolvare rapidă a problemei. Când sfatul de genul „fa cât poţi de bine, iar totul va fi bine” nu ne mai alină, ce putem face?

Mai întâi, este bine să facem un pas în spate şi să privim lucrurile în perspectivă. Uneori, marea este învolburată, alteori este liniştită. în unele zile, soarele străluceşte puternic, în altele plouă torenţial. De ce considerăm oare că vremea bună este starea normală care este întreruptă de vremea rea? De ce să strălucească mereu soarele asupra noastră? Calea plină de hopuri pe care te afli face parte dintr-

un drum mai lung; trebuie să învăţăm să acceptăm şi bune, şi rele, şi să le acceptăm drept părţi egale în viaţa noastră. Dacă privim lucrurile în ansamblu, criza actuală este precum albia unui val, care coboară ca să adune energia de care are nevoie pentru a se înălţa din nou. Mulţumită acestor puncte critice, atunci când ne aflăm din nou pe creasta valului, putem fi umili în loc să fim aroganţi, putem avea înţelepciunea de a nu ne lăsa duşi de val.

Este important şi să privim aceste obstacole drept un prilej de a ne cultiva compasiunea. Când viaţa merge ca pe roate, e uşor să spunem că o datorăm talentului şi eforturilor depuse. Dacă vedem pe cineva care nu se descurcă la fel de bine ca noi la serviciu sau în relaţiile cu ceilalţi, vom presupune că măcar parţial vina i se datorează. Probabil că nu îi este bine în relaţii din cauza caracterului; dacă nu reuşeşte să obţină o promovare, probabil că nu a muncit îndeajuns.

Lumea este însă o reţea uriaşă, unde toate lucrurile sunt legate între ele, indiferent de distanţă; atunci cum ar putea fi cauzat un lucru doar de neajunsurile unei singure persoane? Oare nu este posibil ca unele probleme să nu poată fi rezolvate nici chiar cu cea mai puternică determinare? Ca situaţia sau circumstanţele unei persoane să facă lucrurile mai dificile pentru ea decât pentru altcineva? Voinţa ta nu este de ajuns pentru a-ţi schimba circumstanţele. Oare nu e posibil ca alţii să se fi străduit la fel de mult ca tine, dar fără a reuşi să îşi rezolve problemele? încearcă să foloseşti propria ta criză drept oportunitatea de a da dovadă de mai multă compasiune faţă de cei care sunt şi ei în dificultate.

în sfârşit, ţine minte că eforturile acumulate şi continue te vor ajuta să-ţi îmbunătăţeşti circumstanţele până la urmă. Jucătorul de baseball Chan Ho Park, primul jucător de origine coreeană din Major League, mi-a spus mai demult ceva care se potriveşte perfect acestui tip de situaţie: fie că te afli în criză sau pe culmile succesului, fie că fanii te aplaudă sau te huiduie, singurul lucru pe care îl poţi controla este mingea pe care te pregăteşti să o arunci. Deşi nicio minge nu poate face prea multe de una singură, dacă le priveşti în ansamblu, toate mingile pe care le lansezi sunt suficient de puternice pentru a aduce schimbarea.

Eforturile tale, oricât de neînsemnate ar fi, nu sunt niciodată în zadar. Chiar şi cea mai puternică furtună se linişteşte la un moment dat; cât timp rezişti şi nu renunţi, vei putea vedea din nou strălucirea soarelui. în acest moment, în timp ce scriu acest eseu, Shin-soo Choo tocmai înregistrează o serie de reuşite. Cu toţii putem!

*

în ţesătura vieţii sunt împletite strâns

lauda şi critica, plăcerea şi durerea,

câştigul şi pierderile, bucuria şi tristeţea.

Chiar şi când suntem criticaţi sau suferim pierderi,
ar trebui să devenim conştienţi de clipa prezentă şi să acceptăm toate acestea

cu toată umilinţa şi eleganţa de care suntem în stare.

*

Chiar dacă aparent noaptea nu pare să se mai sfârşească, la un moment dat, zilele vor deveni mai lungi din nou.

Chiar dacă aparent nimic nu poate pune capăt suferinţei, la un moment dat se va mai domoli sau vom învăţa să o acceptăm.

între timp, vom învăţa o lecţie importantă

din această suferinţă.

Nimic nu este etern pe lume, nici măcar suferinţa noastră.

Dacă în viaţă nu ar exista greutăţi,

*

nu am avea prea multe oportunităţi să creştem.

Talentele ni se călesc şi rezistenţa creşte
pe măsură ce ne zbatem să facem faţă provocărilor pe care ni le-a pregătit viaţa.

*

Dificultăţile pe care le întâlnim pe drumul vieţii

ne determină să ne reexaminăm existenţa

şi să ne gândim la cei care trec prin aceleaşi încercări, aceştia devenind astfel fundamentul pentru cultivarea compasiunii.

Fie ca dificultăţile cu care te lupţi momentan

să te conducă spre înţelepciune şi compasiune!

*

„Chiar dacă cineva pe care l-am ajutat în trecut
sau de la care aşteptam lucruri măreţe îmi provoacă mult rău, îl voi considera unul dintre cei mai de seamă profesori ai mei.”

Sfinţia Sa Dalai Lama *

Priviţi de aproape, noi, toţi, părem a fi copleşiţi de probleme şi incoerenţe. Faptele ne contrazic deseori spusele, în funcţie de persoana cu care vorbim, ne schimbăm povestea sau declarăm valori diferite.

Ne purtăm frumos cu străinii, dar nu şi cu propria familie.

Primul pas către maturitate este să devenim conştienţi prin introspecţie de propriile lipsuri.

*

Maturitatea spirituală presupune să-ţi înfrunţi cele mai neplăcute aspecte ale tale şi să le accepţi existenţa.

Odată ce ţi-ai acceptat laturile egoiste, lacome şi chiar pe cele violente, vei putea să-i înţelegi pe alţii şi să le ierţi defectele.

*

Pe măsură ce ne maturizăm, observăm mai bine contribuţia semnificativă a celorlalţi la succesele pe care ni le-am însuşit. Când ne dăm seama cât de mult le datorăm celorlalţi şi ne exprimăm recunoştinţa sinceră, următorul succes nu se va lăsa aşteptat mult timp.

*

Dacă vrei să eviţi să devii slugarnic în faţa celor care deţin putere, faimă sau averi, fii mulţumit de viaţa ta. Dacă nu ai nevoie de nimic de la acei oameni, poţi fi încrezător şi demn cu oricine întâlneşti, în momentul în care doreşti ceva de la aceştia, devii slugarnic.

*

Opusul lăcomiei nu este abstinenţa, ci să ştii cum să fii mulţumit.

*

Vocea care mă critică şi mă mustră
este mai puternică decât cea care mă încurajează.
Când vremurile sunt grele, vocea care încurajează îşi poate pierde din intensitate,
dar continuă să asculţi cu atenţie.
După ce criticii tăi îşi schimbă ţinta,
vei începe să auzi glasurile celor care ţi-au rămas alături, încurajându-te în mod constant.

*

Dacă în viețile noastre există nouă lucruri bune și doar unul rău, vom consuma mult mai multă energie concentrându-ne asupra celui rău decât asupra tuturor celor bune.

Este un obicei rămas din vremurile primitive, când strămoșii noștri trebuiau să fie mereu cu ochii-n patru la pericole. Dacă observi că te concentrezi pe lucrurile rele, spune-ți: „Nu mai suntem în vremuri preistorice.

Fă-ți griji pentru lucrurile rele atunci când se întâmplă, nu înainte”.

Una dintre cele mai profunde temeri este că vom fi respinși atunci când ne arătăm așa cum suntem cu adevărat.

Ne vine greu să ne deschidem inima chiar și față de prietenii apropiați.

Pentru că purtăm această povară singuri, inevitabil ne apasă.

Când cineva îşi deschide inima şi ţi se arată aşa cum este, nu-l judeca; acceptă-l cu căldură.

Niciunul dintre noi nu este perfect.

*

Atunci când stau pe bancheta din spate, şoferii ar trebui să fie tăcuţi, dacă nu există vreo urgenţă.

Fiecare are modul lui de a conduce.

Dacă îl laşi pe şofer să conducă

şi discutaţi ceva interesant

până ajungeţi la destinaţie,

toată lumea va fi mulţumită.

Deseori oamenii cred că modul în care rezolvă ei lucrurile este cel corect. Dacă văd că acestea sunt făcute altfel decât sunt obişnuiţi, vor interveni şi le vor spune celorlalţi că greşesc. Dar modul celorlalţi de a rezolva lucrurile nu este greşit, doar că nu le este familiar, încearcă să faci ceva altfel decât ai făcut-

o până acum. Ţi se va deschide o lume complet nouă.

*

Când cineva te supără, recunoaşte că eşti iritat pentru că acea persoană nu a făcut ceva aşa cum voiai.

S-ar putea să aibă motivele lui pentru a acţiona astfel, motive pe care nu trebuie să le desconsideri încercând să-ţi impui modul propriu de a face ceva.

Dacă priveşti întâmplarea din perspectiva lui, tu eşti cel care cauzează problema.

*

Suferim atunci când amânăm lucrurile pe care ar trebui să le terminăm astăzi.

Alege-ţi un interval în decursul zilei de azi pentru a rezolva ceea ce ai tot amânat.

Când vine vremea, nu căuta scuze, nu lăsa nimic să-ţi distragă

atenţia; pur şi simplu treci la fapte.

*

Când nu eşti sigur dacă să faci ceva anume, întreabă-te dacă te va apăsa că nu ai dus munca la bun sfârşit.

Dacă da, atunci apucă-te de treabă.

Altfel, îţi vei ocupa şi mai mult timp frământându-te şi căutând pretexte.

*

Dacă îmi iese în cale o carte pe care vreau s-o citesc, pur şi simplu o cumpăr.

Nu trebuie neapărat să o citesc de îndată; atâta timp cât se află pe raft, îi va veni rândul la un moment dat.

Chiar dacă este ditamai volumul sau un tratat complex de filosofie, va veni vremea când mă voi putea bucura de ea.

*

A-l ruga dintr-odată pe un călugăr să-ţi dea o lecţie de meditaţie e ca şi cum l-ai ruga pe un comediant să te facă să râzi pe loc. Cu toate acestea, ar trebui să accept rugămintea şi să am pregătite câteva lecţii scurte pentru astfel de situaţii.

*

„Când florile se ofilesc, când soarele apune, când viaţa cuiva se încheie, chiar şi copleşiţi de tristeţe deprindem înţelepciunea de a înţelege şi a accepta viaţa şi deprindem smerenia de a-i ierta pe ceilalţi şi pe noi înşine.”

Maica Claudia Lee Hae-În, extras din O mică rugăciune*******

Mă rog ca ale mele umile cuvinte să devină

o flacără de alinare care să ardă constant în inima ta.
Fie ca ele să devină un zâmbet prietenos în această lume dură
şi o îmbrăţişare duioasă pentru cei care suferă ori sunt în
agonie. Deşi suntem imperfecţi şi trăim într-o lume imperfectă,
Fie ca toţi să putem continua să iubim.

Cu palmele împreunate,
Haemin Sunim

****** The Things You Can See Only When You Slow Down, in original.

******* A Small Praver. în original. (N. trad.t